



### INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 150 g de quinoa
- 200 g de llet de soja
- 50 g de col de Kale
- 20 g de llavors de Chia
- 10 g d'alga wakame seca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre i nou moscada
- Xarop d'atzavara

### ELABORACIÓ

1. Bullir la quinoa per espai de 10 minuts i escórrer-la bé.
2. Bullir la col de kale 10 minuts, escórrer-la i picar-la ben fina.
3. Hidratar l'alga wakame en aigua i picar-la ben fina.
4. Barrejar la quinoa, la col bullida, les llavors de chia, l'alga wakame i el xarop d'atzavara en un bol.
5. Posar a punt de sal, pebre, nou moscada i un raig d'oli.
6. Formar les hamburgueses.

### NOTES:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

