



## HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABACÍN

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 3 cucharadas de pan rallado
- 180 gramos de brócoli
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando las verduras. Lava y corta el brócoli. Pela la zanahoria y córtala en trozos. Y, por último, lava y ralla el calabacín. Una vez rallado coloca el calabacín en un colador y presiónalo para quitarle todo el agua posible. Cuanto más agua le quites mejor ya que así te costará menos formar las hamburguesas.
- 2º En una cazuela con agua hirviendo, pon a cocer con un poco de sal la zanahoria y el brócoli. Pasado 4-5 minutos, retira y cuele las verduras.
- 3º En tu procesador de alimentos o picadora coloca los trozos de brócoli y de zanahoria, y dale unos golpes de manera que te quede la verdura en trozos pequeños. No te pases de potencia, no debe quedarte las verduras trituradas, pueden quedar algunos trocitos enteros.
- 4º Bate un huevo y viértelo en un recipiente amplio. Añade al recipiente el brócoli y la zanahoria troceados, el calabacín rallado y las cucharadas de pan rallado. Mezcla todos los ingredientes.
- 5º Coge un poco de la mezcla y comienza a hacer hamburguesas con tus manos. Haz tantas como la masa te dé de sí.
- 6º Hazlas en una sartén por ambos lados (tapalas para que se hagan bien). ¡Buen provecho!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	17 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	46 mg	109 mg	5 %