



HAMBURGUESAS DE ATÚN Y CALABACÍN

INGREDIENTS

- 2 unidades medianas of huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana of calabacín, crudo (160 g)
- 1 diente of ajo, crudo (4 g)
- 2 latas redondas pequeñas of atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 4 cucharadas de pan rallado

COOKING METHOD

- 1º Pica un diente de ajo muy finamente.
- 2º Lava el calabacín y rállalo. Colócalo en un escurrido y con tus propias manos trata de extraerle la mayor parte de agua posible.
- 3º Coloca el ajo picado, el calabacín rallado y el atún escurrido de sus latas en un recipiente un poco hondo. Añade los huevos batidos, un poco de sal y mezcla. Añade el pan rallado y mezcla bien todo. Deja que repose durante 5-10 minutos.
- 4º Toma un poco de la mezcla y haz forma de bolita. Aplástala un poco y logra así la forma de una hamburguesa. Repite la operación hasta terminar la masa.
- 5º Echa un poco aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente fríe las hamburguesas.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	104 kcal	5 %
PROTEIN	12 g	24 %
CARBOHYDRATE	5 g	2 %
SUGARS	1 g	1 %
FAT	4 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	5 %
FIBER	0 g	2 %
SODIUM	182 mg	8 %