

**HAMBURGUESAS CON SETAS Y CEBOLLA**

1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 60 gramos de champiñón/seta , crudo
- 120 gramos de carne picada pollo-pavo mercadona
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia las setas y córtalas en trozos muy pequeños.
- 2º Corta un cuato de cebolla en tiras finas.
- 3º En una sartén con unas gotitas de aceite sofríe la cebolla a fuego suave durante 12 minutos. Pasado ese tiempo agrega las setas, un poco de sal, sube el fuego y saltea a fuego medio durante 4-5 minutos, hasta que estén blanditas las verduras. Coloca todo en un recipiente y reserva.
- 4º Salpimenta la carne picada. Vierte la cebolla y setas en la carne, y mézclalo todo muy bien.
- 5º Con la mezcla haz forma de hamburguesas del tamaño que te guste.
- 6º En una sartén vierte un poco de aceite de oliva, coloca las hamburguesas y cocínalas un par de minutos. Puedes ayudarte de una espátula para darles la vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [216 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	51 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	26 mg	56 mg	2 %