



## HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA

Hamburguesa de ternera

 30 minutos  
 30 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo, integral [23 g]
- 200 gramos de carne de ternera picada, sin grasa, cruda.

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol poner la ternera picada, el diente de ajo y el perejil, mezclar bien, formar la hamburguesa y enharinar
- 2º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha de dos a tres minutos por cada lado. Poner sal y pimienta al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [234 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 147 kcal  | 343 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 19 g      | 43 g                | 87 %  |
| H. CARBONO        | 7 g       | 15 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 5 g       | 12 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| SODIO             | 80 mg     | 187 mg              | 8 %   |