

## 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 %