



BURGER COMPLETA SIN PAN

Ideal para eliminar el pan o como cena

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Mediana de hamburguesa Añejo Ternera (150 g)
- 1 loncha de queso Cheddar (25 g)
- 2 hojas de lechuga romana o iceberg (100gr)
- 2 lonchas de bacón, ahumado, a la parrilla (16 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 30 gramos de cebolla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz el bacon en una plancha.
- 2º Añade a la misma plancha la cebolla en aros y deja que se dore. Retira y reserva [también puedes comerla cruda si te gusta más]
- 3º Añade el aceite y asa la carne, sala al gusto.
- 4º Monta el plato con una hoja de lechuga lavada abajo, el resto de los ingredientes arriba y termina con otra hoja arriba.
- 5º Come templado, la lechuga crujiente y fresca le da una textura riquísima.
- 6º Puedes añadir un poquito de Ketchup sin azúcar [como una cucharada rasa]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (397 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	544 kcal	27 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	86 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	39 g	56 %
GRASAS SATURADAS	5 g	18 g	91 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	154 mg	611 mg	25 %