Carla Gausachs Prats
Técnico Superior en Dietética

BURGER BOWL

La hamburguesa hecha ensalada

10 minutos
20 minutos
3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de carne picada vacuno Mercadona
- 3 unidades medianas de patata, cruda (660 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 3 unidades grandes de pepinillos, en vinagre, en conserva (99 g)
- 2 raciones individuales de lechuga (140 g)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 1 unidad comercial de queso mozzarella (125 g) o 2 raciones individuales de queso de cabra, pasta blanda (100 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de ketchup (50 g)
- 2 cucharadas de postre de mostaza (26 g)
- 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Aderezar la carne picada con sazonador para burrito o fajitas al gusto. Cortar la cebolla en juliana. Hacer a fuego fuerte en la sartén, buscamos que la carne cree costrita que es donde está el sabor.

2º Por otro lado, cortar las patatas en cubos pequeños, aderezar con un poco de aceite y sal y hacer en la airfryer.

3º Mientras se hacen las patatas y la carne podemos cortar el resto de ingredientes y preparar el aderezo. - Cortamos la lechuga finita. - Cortamos el tomate en cubos. - Cortamos el queso de cabra o mozzarella.

4º Mientras se hacen las patatas y la carne podemos cortar el resto de ingredientes y preparar el aderezo.

5º Para el aderezo, simplemente mezclar en un bote las salsas (ketchup Zero, Mostaza amarilla S/A, mayonesa light o en su defecto normal) con un pepinillo troceadito y una cucharadita de su jugo. Mezclar y si aún queda espesa añadir más líquido de los pepinillos.

6º Observaciones: esto son cantidades para 3 días (3 porciones) así que se puede hacer mealprep. Mi recomendación es guardar la carne por separado y los ingredientes de la ensalada se pueden tener todos juntos sin aliñar por otro lado, así en el momento de servir solo hay que juntar una ración de carne con la ensalada y aliñar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (584 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	585 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	77 %
H. CARBONO	7 g	40 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	140 mg	820 mg	34 %