



BURGER BOWL INDIVIDUAL

La hamburguesa hecha ensalada

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne picada vacuno Mercadona o 1 porción individual de salmón [200 g] o 1 Lata [escurrida] de sardinillas en Aceite de Oliva [Lidl - Nixe] [65 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g] o 120 gramos de patatas corte grueso tradicional [Hacendado]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 2 unidades grandes de pepinillos, en vinagre, en conserva [66 g]
- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g] o 50 gramos de queso en dados para ensalada [Hacendado]
- 1 cucharada sopera colmada de ketchup [25 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza amarilla - no pica [13 g]
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, light, comercial [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aderezar la carne picada con sazón para burrito o fajitas al gusto. Si usas el salmón puedes comerlo tanto crudo (tipo sushi, siempre que haya estado congelado al menos 48h antes) como cocinado y puedes probar de ponerlo en la ensalada o comerlo aparte. Igual con las especias queda raro. Si escoges las sardinillas, mételas en la ensalada tal cual y añádele también 1-2 huevos hervidos para completar la proteína. Cortar la cebolla en juliana. Hacer la carne a fuego fuerte en la sartén, buscamos que se cree costra que es donde está el sabor. La cebolla se puede cocinar o añadir cruda al final.
- 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 (681 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	655 kcal	33 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	74 %
H. CARBONO	7 g	45 g	17 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	35 g	50 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	184 mg	1252 mg	52 %