



RECEITA HAMBURGUESA DE ATUN EN EL PLATO

Baja en Carbohidratos, ideal para acompañar con vegetales salteados e puré

 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramos de atún fresco
- 100 gramos de cebolla crua
- 0.1 gramos de pimienta
- 100 gramos de betabel crudo rallado
- 60 gramas de clara de huevo [2 claras]
- 2 gramas de hierbas finas
- 5 gramas de ajo en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pique ou triture el atun fresco muy finamente.
- 2º En un Bol Mezcle todos los ingredientes e deje que los sabores de las especies se impregnen en el atún.
- 3º Con la mezcla hacer croquetas o en forma circular para hamburguesa.
- 4º Colocar en la parrilla temperatura media una cocharadita de aceite vegetal o mantequilla.
- 5º Cocinar perfectamente por ambos lados y servir en el plato.
- 6º Puedes acompañar con una cama de hortalizas e aguacate finamente picado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	166 kcal	8 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	25 mg	38 mg	13 %
SODIO	40 mg	61 mg	3 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	25 g	—