



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 | — |