



HAMBURGUESA DE BRÓCOLI

2 porciones

INGREDIENTS

- 250 grams of broccoli
- 1 huevo de gallina
- 1 unidad mediana of zanahoria, cruda [90 g]
- 2 cucharadas de pan rallado/ harina integral
- 80 grams of patata, cruda
- 1 cucharada sopera of aceite de oliva, virgen [9 g]

COOKING METHOD

- 1º Cocer al vapor o en agua hirviendo [4-5 minutos] el brócoli, la patata y la zanahoria. Luego triturar y mezclar el resto de ingredientes con ayuda de un procesador de alimentos, excepto el aceite de oliva. dejar reposar por 3-5 minutos.
- 2º En una sartén poner a calentar el aceite de oliva y poner parte de la mezcla con ayuda de una cuchara en forma de hamburguesa del tamaño deseado. Asar por un lado y luego por el otro a fuego medio-bajo.
- 3º Tips: el agua de la cocción de las verduras se puede usar para hacer arroz, sopa, etc.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [238 g]	% DRI
ENERGY	65 kcal	154 kcal	8 %
PROTEIN	4 g	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	6 g	15 g	6 %
SUGARS	1 g	3 g	3 %
FAT	3 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	5 %
FIBER	1 g	2 g	10 %
SODIUM	57 mg	136 mg	6 %