



CARNE DE HAMBURGUESA DE HAMBURGUESAS DEL CARRITO

 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de zanahoria cruda, en cuartos
- 100 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 20 gramos de perejil crudo picado
- 300 gramos de molida de res
- 300 gramos de molida de res o 300 gramos de carne molida de cerdo
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de mostaza [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [147 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	197 kcal	10 %
GRASA	7 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	65 mg	96 mg	32 %
SODIO	325 mg	478 mg	20 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	22 g	–