



HAMBURGUESAS DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS (SOLO HAMBURGUESA)

 20 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de contramuslo de pollo sin piel ni hueso en trozos (2-3 cm)
- 45 gramos de pan molido
- 120 gramos de cebolla blanca en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 1 porción de hierbabuena (10 g)
- 10 gramos de perejil crudo
- 2 cucharaditas de sal (12 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (142 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	237 kcal	12 %
GRASA	9 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	79 mg	113 mg	38 %
SODIO	635 mg	899 mg	37 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	20 g	–