



HAMBURGUESA CASERA

Aunque la mejor opción es realizarla casera podemos comprarla ya hecha en nuestra carnicería de confianza.

 30 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 150 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo, ternera o pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol poner la ternera picada, el diente de ajo y el perejil, mezclar bien, formar la hamburguesa
- 2º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha .Poner sal y pimienta al gusto
- 3º Son varias porciones. Servimos con verduras o ensalada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	19 g	31 g	61 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	87 mg	140 mg	6 %