



## HAMBURGUESAS DE POLLO

Una manera diferente de comer pollo

 5 minutos 5 minutos 324 unidades

## INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo [1kg].
- 2 cebollas chicas [200g]
- 1 zapallito redondo [100g]
- 1 morrón [100g]
- 1 huevo entero [50g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal [opcional]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar las pechugas de pollo cortadas un poco de forma irregular con los vegetales cortados de la misma forma [el morrón sin semillas, el zapallito con piel y la cebolla sin la cáscara].
- 2º Agregar los condimentos y volver a procesar hasta que se unan los ingredientes. No tiene que quedar totalmente homogénea la mezcla.
- 3º Con la ayuda de las manos formar las hamburguesas y cocinar en una sartén a fuego medio vuelta y vuelta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 18 UNIDADES (70 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	66 kcal	3 %
GRASA	2 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	50 mg	35 mg	12 %
SODIO	513 mg	359 mg	15 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	11 g	-