



HAMBURGUESA VEGGIE CON HUEVO Y ENSALADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 hamburguesa de legumbres [Burganas]
- 1 huevo entero
- 1 puñado de hojas verdes [lechuga/rúcula/espinaca/radicheta/repollo]
- 1/2 zanahoria
- 1/2 tomate
- 1/2 manzana verde [opcional]
- 1 cdita de aceite de oliva + 1 cdita de aceto + 1/2 cdita de mostaza + 1 pizca de ajo en polvo [o solo aceite de oliva]
- 1 cdita de maní tostado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la hamburguesa en un horno fuerte. Obvio que si querés optar por alguna opción de hamburguesa de legumbres casera se puede.
- 2º Lavar bien todos los vegetales, en un bol poner las hojas verdes, la zanahoria rallada, el tomate en cubos y la manzana verde de forma opcional (si te gusta lo agridulce te va a encantar).
- 3º Para la vinagreta de la ensalada mezclar el aceite de oliva con el aceto, la mostaza y el ajo en polvo de forma enérgica hasta que se unan los ingredientes.
- 4º Para el huevo podés optar por hacerlo a la plancha sin aceite, revuelto o duro y agregarlo en la ensalada.
- 5º Armar el plato con la hamburguesa ya lista, el huevo y la ensalada ya condimentada y terminada con el maní.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	433 kcal	22 %
GRASA	5 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	55 mg	200 mg	67 %
SODIO	136 mg	497 mg	21 %
H. CARBONO	13 g	48 g	16 %
AZÚCARES	4 g	13 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	-