

HAMBURGUESAS DE ATÚN, FACILES Y RAPIDAS!

 1 porción

se puede reemplazar atún por 100 gramos de pollo

INGREDIENTES

- 120 gramos de lomito de atún al agua
- Cebolla [media o 1 unidad], Morrón 1 unidad, zanahoria media unidad [sino cualquier vegetal mismas cantidades]
- 30 gramos de avena instantánea 2 cucharadas soperas
- 1 pieza de huevo entero cocido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unir atún, morron, cebolla, zanahoria y huevo y especias [las que quieras] en un bowl hasta formar una masa y darle forma a la hamburguesa.
- 2º Cocinar de ambos lados en una plancha con un poquito de rocío vegetal ó aceite.
- 3º opcional o indicado añadir una rodaja de Port salut light.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	226 kcal	11 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	75 mg	182 mg	61 %
SODIO	153 mg	373 mg	16 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	–