



## HAMBURGUESA DE POLLO

¡Esta hamburguesa de pollo son jugosas y llenas de sabor, perfectas para una comida rápida y deliciosa en casa!

 15 minutos 30 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Pieza de pan para hamburguesa Bimbollos Cero cero Bimbo [88 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 cucharadita de mostaza [5 g]
- 1/2 cucharadita de paprika [1 g]
- 1 rebanada de queso amarillo [21 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla de pollo: En un tazón grande, mezcla el pollo molido, el pan rallado, el huevo, el ajo, la cebolla, la mostaza, la paprika, sal y pimienta. Usa tus manos para combinar bien todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.
- 2º Formar las hamburguesas: Divide la mezcla de pollo en partes iguales y dales forma de hamburguesas, de aproximadamente 1.5 cm de grosor.
- 3º Cocinar las hamburguesas: Calienta una sartén grande o parrilla a fuego medio-alto. Añade un poco de aceite de oliva. Cocina las hamburguesas durante unos 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén bien doradas por fuera y cocidas por dentro (deberían alcanzar una temperatura interna de 75°C).
- 4º Montar las hamburguesas: Coloca las hamburguesas de pollo cocidas sobre los panes tostados. Añade hojas de lechuga, rodajas de tomate, cebolla, queso y las salsas de tu preferencia.
- 5º Montar las hamburguesas: Coloca las hamburguesas de pollo cocidas sobre los panes tostados. Añade hojas de lechuga, rodajas de tomate, cebolla, queso y las salsas de tu preferencia.
- 6º Servir: Sirve las hamburguesas calientes acompañadas de papas fritas, ensalada o cualquier acompañamiento que prefieras.
- 7º Servir: Sirve las hamburguesas calientes acompañadas de papas fritas, ensalada o cualquier acompañamiento que prefieras.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [449 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	621 kcal	31 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	78 mg	349 mg	116 %
SODIO	195 mg	876 mg	37 %
H. CARBONO	11 g	49 g	16 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	15 g	69 g	—