



HAMBURGUESA PORTOBELLO

Una hamburguesa deliciosa donde el pan se sustituye por champiñones portobello asados. Con un jugoso medallón de carne, queso y vegetales, es una comida divertida y llena de sabor que engañará a tus papilas gustativas.

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas enteras de champiñón Portabello [168 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 6 Porciones de Carne de Res Molida [Magra 80% / 20% de Grasa] [180 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 2 Cucharadas de avena cruda molida [20 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 2 Hojas de lechuga [10 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g]
- 1 Cucharadita o Sobre de mostaza [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los champiñones portobello: Lava cuidadosamente los champiñones portobello bajo un chorro suave de agua fría para eliminar cualquier residuo de tierra. Retira los tallos y, si es necesario, raspa con una cuchara el interior del champiñón para dejarlo completamente limpio y listo para rellenar. Sécalos con una toalla de papel. En un tazón pequeño, mezcla 1 cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta. Con una brocha de cocina [o tus dedos si no tienes brocha], unta el aceite sazonado por ambos lados de cada portobello. Precalienta el horno a 200°C y coloca los portobellos en una charola para hornear con el lado cóncavo hacia abajo. Hornéalos por 10 minutos o hasta que estén suaves pero firmes. Resérvalos.
- 2º Preparar la mezcla para las hamburguesas: En un tazón grande, coloca la carne molida. Agrega el huevo, las 2 cucharadas de avena molida [si decides usarla] y el ajo picado. Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla todo con las manos hasta que los ingredientes estén bien incorporados. Si la mezcla está muy húmeda, añade un poco más de avena molida.
- 3º Formar los medallones: Forma bolas con tus manos y luego aplánalas suavemente para darles forma de medallones de hamburguesa. Asegúrate de que los bordes estén compactos para que no se deshagan durante la cocción.
- 4º Cocinar las hamburguesas: En un sartén antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Coloca los medallones en el sartén caliente. No los muevas durante los primeros 3-4 minutos para que se doren bien por un lado. Voltea los medallones con cuidado usando una espátula y cocina por otros 3-4 minutos del otro lado. Si usas queso, colócalo sobre las hamburguesas en el último minuto de cocción para que se derrita. Puedes tapar el sartén para acelerar este proceso.
- 5º Armar las hamburguesas: Coloca un portobello con el lado cóncavo hacia arriba en un plato [será la base del "pan"]. Sobre el portobello, coloca una hoja de lechuga bien lavada. Añade una rodaja de jitomate fresco. Coloca el medallón de carne caliente con el queso derretido encima. Añade mostaza, mayonesa ligera o tu aderezo favorito al gusto. Tapa la hamburguesa con otro portobello [esta vez con el lado cóncavo hacia abajo].
- 6º Servir: Coloca las hamburguesas en un plato y acompaña con bastones de zanahoria y pepino frescos como "papas fritas saludables". ¡Disfruta de un platillo que parece indulgente pero es completamente saludable!
- 7º Servir: Coloca las hamburguesas en un plato y acompaña con bastones de zanahoria y pepino frescos como "papas fritas saludables". ¡Disfruta de un platillo que parece indulgente pero es completamente saludable!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (581 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 136 kcal | 790 kcal | 39 % |
| GRASA | 9 g | 52 g | 80 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 19 g | 94 % |
| COLESTEROL | 54 mg | 314 mg | 105 % |
| SODIO | 69 mg | 402 mg | 17 % |
| H. CARBONO | 4 g | 26 g | 9 % |
| AZÚCARES | 1 g | 5 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 23 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 53 g | — |