

HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI Y QUESO

Opción para ovolactos y para niños malcomedores de verduras.

 20 minutos

 4.1 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de brécol, crudo (370 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado (69 g)
- 50 gramos de requesón o mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el brócoli y sumérgelos en agua hirviendo durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos, también tienes la opción de usar brócoli en bolsa para hacerlo al microondas en menos tiempo.
- 2º Pasado el tiempo de hervido, escurre los cogollos, retira el tallo y escúrrelos muy bien para eliminar todo el exceso de agua.
- 3º Con ayuda de una batidora, agrega todos los ingredientes y bate hasta que se forme una masa homogénea.
- 4º Da forma al preparado, si quieres hacerlas más sabrosas, pon un poco de queso en el centro y cubre con más masa.
- 5º Puedes cocinar las hamburguesas en la sartén (5 minutos por cada lado) o en el horno (ventilado, 200 grados durante 15 minutos) o en la freidora a 190 grados 12 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (90 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	13 %
H. CARBONO	12 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	196 mg	176 mg	7 %