

HAMBURGUESAS DE PAPA Y ATÚN.

Super práctica! Ideal para aquello que no les encanta el atún. También puedes hacerla rebozada [pasándola por huevo y pan rallado/avena]. De esta forma es ideal para los más peques.

 20 minutos 50 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de papa cocida [272 g]
- 2 latas ovaladas de atún, enlatado al natural, escurrido [180 g]
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar las papas y hacer un puré de papas con ellas.
- 2º Cortar las cebollas en cubitos pequeños, picar el ajo y saltearlos en aceite.
- 3º Cortar las cebollas en cubitos pequeños, picar el ajo y saltearlos en aceite.
- 4º En un bowl colocar el puré de papas, las cebollas salteadas, las latas atún escurridas, sal, y los huevos.
- 5º Mezclar los ingredientes, formar bollos, aplastarlos y darles formas de hamburguesas. Llevar a la heladera unos 15 min.
- 6º Mientras calentar una plancha, colocar unas gotas de aceite para que las hamburguesas no se peguen y cocinarlas de ambos lados unos minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	159 kcal	8 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	75 mg	117 mg	39 %
SODIO	130 mg	201 mg	8 %
H. CARBONO	10 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	—