Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

HAMBURGUESA TROPICAL

40 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda (55 g)
- 1/4 pieza de chayote rallado (51 g)
- 1/2 pieza de calabacita rallada (56 g)
- 80 g de carne molida regular
- 1 pieza de clara de huevo (33 g)
- 1 cucharada de harina de trigo (8 g)
- 8 cucharaditas de aceite de oliva (40 g)
- 4 piezas de pan para hambuerguesa chico (208 g)
- 3 cucharaditas de mantequilla (12 g)
- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico (38 g)
- 1/2 pieza de pimiento verde crudo chico (38 g)
- 1/2 pieza de pimiento amarillo crudo chico (38 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 4 rebanadas de piña en almibar (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar las verduras ralladas con la carne molida, la clara de huevo y la harina y sazonar al gusto con pimienta, ajo en polvo y poca sal.
2º Dividir la mezcla para formar 4 tortitas de hamburguesa, si es necesario agregar un poco más de harina. Freír las tortitas con 6 cucharaditas de aceite de oliva.
3º Calentar el pan de hamburguesa en el sartén con la mantequilla. Forma la hamburguesa colocando la tortita de carne en el pan.
4º Para el guisado tropical picar los pimientos en trozos medianos. Agregar 2 cucharaditas de aceite de oliva en un sartén y sofreír los pimientos y la cebolla hasta que queden suaves. Reservar.
5º Agregar al sartén, las rodajas de piña y retirar hasta que queden asadas. Agregar la mezcla sobre la hamburguesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (221 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	375 kcal	19 %
GRASA	9 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	10 mg	22 mg	7 %
SODIO	113 mg	250 mg	10 %
H. CARBONO	19 g	43 g	14 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	–