



HAMBURGUESA DE PESCADO BLANCO

Receta de @beautyfreak.room

 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de atún fresco, gatuzo, merluza o cualquier otro pescado blanco.
- Media cebolla blanca, cruda y 1/4 de ají rojo (morrón) opcional
- 1 diente de ajo, crudo
- 1 cucharada de perejil, hoja, fresco, crudo, picado
- 1 clara de huevo (puede usarse huevo entero si no hay restricción de grasas en su plan)
- 1 cucharadita de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Trocear el pescado (crudo) en cuadrados. Procesar todo junto.
- 2º En un bowl disponer la mezcla anterior, agregar una clara de huevo y condimentar con sal, perejil, comino y cualquier otra especia a gusto (mostaza de dijon, tabasco, etc).
- 3º Dejar reposar unos minutos para que se integren los sabores.
- 4º Separar la mezcla en 6, darle forma de hamburguesa con las manos (o utilizar un molde) y cocinar en una sartén previamente rociada con spray vegetal vuelta y vuelta hasta que se doren.
- 5º Pueden freezarse cocidas o crudas. Salen 6 hamburguesas (3 porciones de 2 hamburguesas)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (231 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	239 kcal	12 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	24 mg	56 mg	19 %
SODIO	545 mg	1260 mg	52 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	38 g	—