



HAMBURGUESA EN PAN DE POLLO

Alto en proteína - Bajo en grasa - Libre de lácteos - Sin TACC - Bajo índice glucémico - Alto en fibra - Receta extraída de The Beauty Freek Room.

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pechuga de pollo sin piel, cruda
- 1 zapallito zucchini, chico
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/4 de cebolla blanca, bulbo, cruda y 1/4 de morrón colorado o verde.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar la zanahoria y el zucchini bien fino. Cocinarlos en una sartén previamente rociada con spray vegetal tan solo por unos minutos, agregando un chorrito de agua hasta que se ablanden.
- 2º Utilizando un colador, escurrirles todo el agua presionando con las manos hasta que queden bien secos. Conservar.
- 3º Procesar la pechuga de pollo junto a la cebolla/morrón y condimentos a gusto (sal, pimienta, comino, ajo, perejil, etc.)
- 4º Mezclar el pollo con los vegetales cocidos, dividir la mezcla en dos y darle forma de pan de hamburguesa con las manos.
- 5º Disponer los “panes” en una placa previamente rociada con spray vegetal, coronar con semillas de sésamo y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos.
- 6º Rellenar con vegetales frescos a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [381 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	201 kcal	10 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	34 mg	131 mg	5 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	—