



## HAMBURGUESA DE CARNE MAGRA CON ARROZ Y TOMATE

 0.9 porción

### INGREDIENTES

- 1 Unidad de hamburguesa [135 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo [70 g]
- 1/2 ración individual de arroz integral, hervido [120 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la hamburguesa de carne magra a la plancha o a la parrilla.
- 2º Cocinar el arroz integral según las instrucciones del paquete.
- 3º Colocar la hamburguesa en el plato. Agregar hojas de lechuga, rodajas de tomate y arroz blanco.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	607 kcal	30 %
GRASA	6 g	24 g	38 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	17 mg	68 mg	23 %
SODIO	117 mg	482 mg	20 %
H. CARBONO	16 g	67 g	22 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	—