



HAMBURGUESA DE POLLO Y ESPINACA AL PLATO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha de dos a tres minutos por cada lado.
- 2º Mezclar la pechuga de pollo troceada, sal y pimienta al gusto, una ramita de perejil fresco y las espinacas, triturar hasta tener una mezcla homogénea.
- 3º Acompañar con el tomate.
- 4º En una sartén poner a calentar el aceite y echar el ajo prensado o picado muy fino. Cuando empiece a soltar su aroma añadir las espinacas bien lavadas y escurridas, rehogar durante unos 3 minutos, retirar de la sartén escurriéndolas muy bien y reservar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	38 g	76 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	41 mg	169 mg	7 %