

HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI CON POLLO

 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 5 gramos de cúrcuma
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharadita de comino molido [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos el brócoli en la batidora
- 2º Aparte picamos el pollo con el huevo y todas las especias y la cebolla
- 3º Cuando esté todo picado lo mezclamos todo
- 4º Mantenemos en la nevera al menos una hora
- 5º Podemos hacer con un molde las hamburguesas o hacer bolitas y aplastarlas para que queden más o menos todas del mismo grosor y tamaño
- 6º Grosor aproximado de un dedo y diámetro de aproximadamente media mano

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [90 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	26 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	0 g	1 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	47 mg	43 mg	2 %