



## HAMBURGUESA DE POLLO O TERNERA CON HUEVO

Elige una buena opción de carne (máximo % carne) y un buen pan de calidad, puedes optar por la opción integral de Mercadona. Utiliza salsas baja en calorías o versión zero azúcar.

 20 horas  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 panecillo pan cristal Mercadona (60 g)  1 panecillo pan integral Mercadona
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado (65 g)  1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro (65 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo (125 g)  1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la cucharada de aceite en la sartén y cocinar la hamburguesa
- 2º Preparar el bocadillo con las verduras, el huevo y la hamburguesa previamente cocinada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (353 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 133 kcal  | 470 kcal            | 23 %  |
| PROTEÍNA          | 13 g      | 46 g                | 91 %  |
| H. CARBONO        | 9 g       | 30 g                | 12 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 4 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 5 g       | 17 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 5 g                 | 23 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 17 %  |
| SODIO             | 181 mg    | 639 mg              | 27 %  |