



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 %