



PLATO COMBINADO: ENSALADA + PATATAS + HAMBURGUESA

1 porción

INGREDIENTES

- Lechuga
- Tomate, crudo
- Cebolla
- 1 unidad grande de patata, cruda
- 90 gramos de hamburguesa de pavo Mercadona
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal
- 1 unidad mediana de huevo, a la plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el tomate. Corta la cebolla. Pon la ensalada en un plato y aliña a tu gusto.
- 2º Lava y corta las patatas. Déjalas a remojo durante 10 minutos. Pasado el tiempo, sécalas un poco con papel de cocina. Cocínalas en la freidora de aire, horno o microondas con un poco de aceite y sal.
- 3º Mientras, en una sartén, cocina la hamburguesa con un poco de aceite. Mientras, en otra sartén, o después de cocinar la hamburguesa, cocina el huevo a la plancha (con poco aceite; ayúdate de la tapa de la sartén para cocinar la yema).
- 4º Emplata todos los ingredientes en un mismo plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (576 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	534 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	62 %
H. CARBONO	9 g	51 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	165 mg	950 mg	40 %