



### HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA (+ CANTIDAD)

Aunque la mejor opción es realizarla casera podemos comprarla ya hecha en nuestra carnicería de confianza.

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral [46 g]
- 200 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol poner la ternera picada, el diente de ajo y el perejil, mezclar bien, formar la hamburguesa y enharinar
- 2º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha de dos a tres minutos por cada lado. Poner sal y pimienta al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	18 g	46 g	92 %
H. CARBONO	12 g	30 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	73 mg	188 mg	8 %