



HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA (+ CANTIDAD) (PAN)

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 soper 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
- 2 rebanadas pequeñas de pan de payés de pan blanco, tipo payés [60 g]

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
- 3º NOTA: Lo que se le pone a la hamburguesa, exceptuando los ingredientes para hacer la masa, son totalmente libres, pudiéndose echar lechuga, tomate, queso...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	582 kcal	29 %
PROTEÍNA	16 g	51 g	103 %
H. CARBONO	20 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	208 mg	660 mg	27 %