



HAMBURGUESAS DE POLLO Y BERENJENA CON TOMATE (+ POLLO)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cucharada sopera, picada de albahaca [1 g]
- 2 hamburguesas de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tus verduras a dados y saltea en una sartén caliente con aceite: Cuando estén listas salpimenta y añade la albahaca mezcla. Cocina tus hamburguesas. Sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [641 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	59 g	117 %
H. CARBONO	2 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	26 mg	164 mg	7 %