



HAMBURGUESA DE POLLO CON BERENJENA Y TOMATE (1,5P-0,5HC-1,5G)

 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)
- 1 HAMBURGUESA DE POLLO (150-200G)

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 (541 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	36 g	73 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	20 mg	111 mg	5 %