



HAMBURGUESA DE TERNERA CON BERENJENA Y TOMATE (2P-0,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/2 cucharada sopera, picada de albahaca [1 g]
- 180 gramos de burger de ternera

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 [566 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	478 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	56 g	112 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	32 mg	183 mg	8 %