



### HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA (2P-1HC-1G)

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]
- 220 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 [277 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	442 kcal	22 %
PROTEÍNA	18 g	50 g	100 %
H. CARBONO	11 g	30 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	75 mg	207 mg	9 %