



HAMBURGUESA DE TERNERA CON BERENJENA Y TOMATE (2P-3HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de berenjena (180 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1/2 cucharada sopera, picada de albahaca (1 g)
- 140 gramos de ternera, parte s/e, asada
- 2 unidades de pan, tipo hamburguesa (150 g)

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 (550 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	763 kcal	38 %
PROTEÍNA	10 g	55 g	110 %
H. CARBONO	15 g	81 g	31 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	176 mg	970 mg	40 %