



HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (2P-3HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de pan, tipo hamburguesa (150 g)
- 160 gramos de hamburguesa de ternera +90% de carne
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 30 gramos de lechuga
- 1 loncha de queso Cheddar (25 g)
- 40 gramos de cebolla
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina tu hamburguesa a la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra, añade el queso al final y deja un par de minutos para que se funda.
- 2º Monta tu hamburguesa con los vegetales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [478 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	719 kcal	36 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	103 %
H. CARBONO	16 g	76 g	29 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	243 mg	1162 mg	48 %