

## HAMBURGUESA DE SALMÓN Y ESPINACAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco o eneldo [3 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 50 gramos de puré de patata, en copos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén poner a calentar el aceite, añadir las espinacas bien lavadas y escurridas, rehogar durante unos 3 minutos, retirar de la sartén escurriéndolas muy bien y reservar.
- 2º Mezclar el salmón, sal y pimienta al gusto, una ramita de perejil fresco y las espinacas, triturar hasta tener una mezcla homogénea. Añadir copos de puré de patata hasta que quede una consistencia espesa.
- 3º Engrasar ligeramente una sartén y dorar la hamburguesa por ambos lados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	73 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	65 mg	194 mg	8 %