



HAMBURGUESA DE POLLO, CALABACÍN Y ZANAHORIA

A mi me salieron 8 unidades, intentar hacer unas 8 bolas del mismo tamaño

 8 porciones

INGREDIENTS

- 100 grams of cebolla blanca, cruda
- 80 grams of zanahoria, cruda
- 80 grams of calabacín, crudo
- 700 grams of pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 huevos
- 60 grams of pan rallado
- 1.5 cucharadas soperas of aceite de oliva, virgen [14 g]

COOKING METHOD

- 1º Picar la zanahoria en trozos pequeños y rallar el calabacín y la zanahoria (si tienes rallador) si no, pícalo muy pequeño. Pochar en la sartén con 1 cda de Aove, añadir especias al gusto (cúruma, pimienta negra, sal).
- 2º Mientras las verduras se van pochando, triturar el pollo, con una batidora, licuadora u aparato que tengas en casa que sirva para tritararlo.
- 3º Mezclar las verduras con el pollo, añadir 2 huevos y el pan rallado, añade un poquito de perejil y ajo en polvo. Mezclar todo muy bien, puedes usar las manos o una paleta de cocina.
- 4º Dividir en 8 porciones del mismo tamaño, añadir un poco de Aove en la sartén e ir poniendo la mezcla ya en forma de hamburguesa, cocinar por ambos lados.
- 5º Puedes cocinarlas todas o reservar un poco de mezcla en la nevera si no vas a consumirlas todas en el momento.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (142 g)	% DRI
ENERGY	121 kcal	172 kcal	9 %
PROTEIN	15 g	22 g	44 %
CARBOHYDRATE	5 g	7 g	3 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	4 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	8 %
FIBER	0 g	1 g	3 %
SODIUM	89 mg	127 mg	5 %