



HAMBURGUESAS DE PAVO/POLLO/MIXTA Y BERENJENA CON TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1-2 hamburguesas
- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cucharada sopera, picada de albahaca [1 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 [466 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	11 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	95 mg	444 mg	19 %