



HAMBURGUESA DE TERNERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 120gr de ternera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hamburguesa a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	20 g	25 g	50 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	92 mg	115 mg	5 %