

**HAMBURGUESAS DE ATÚN Y CALABACÍN** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 4 cucharadas de pan rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica un diente de ajo muy finamente.
- 2º Lava el calabacín y rállalo. Colócalo en un escurrido y con tus propias manos trata de extraerle la mayor parte de agua posible.
- 3º Coloca el ajo picado, el calabacín rallado y el atún escurrido de sus latas en un recipiente un poco hondo. Añade los huevos batidos, un poco de sal y mezcla. Añade el pan rallado y mezcla bien todo. Deja que repose durante 5-10 minutos.
- 4º Toma un poco de la mezcla y haz forma de bolita. Aplástala un poco y logra así la forma de una hamburguesa. Repite la operación hasta terminar la masa.
- 5º Echa un poco aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente fríe las hamburguesas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	181 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	42 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	182 mg	318 mg	13 %