



HAMBURGUESAS DE ATÚN Y PALMITO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 150 gramos de palmito, en conserva
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 2 cucharadas de pan rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Extrae el atún de sus latas, escúrralo y reserva.
- 2º Coloca el palmito en una tabla y, con un cuchillo, pícalo en trozos pequeños.
- 3º En un recipiente mezcla el atún, el palmito picado, el pan rallado y el huevo batido. Revuelve de manera que todos los ingredientes se mezclen bien. Verás que el huevo se integra por completo con la mezcla y desaparece.
- 4º Forma hamburguesas con la mezcla que tienes preparada.
- 5º En una sartén, con un poquito de aceite, cocina las hamburguesas. Retira y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	39 %
H. CARBONO	10 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	459 mg	780 mg	32 %