



## HAMBURGUESA DE COLIFLOR

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 4 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere (52 g)
- 500 gramos de coliflor, cruda
- 100 gramos de pan rallado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza limpiando la coliflor. Para ello, pásala por agua, quítale las hojas, las partes marrones que pudiera tener, y córtala en ramilletes.
- 2º En una olla, con agua hirviendo, cuece la coliflor hasta que esté tierna. Cuando esté cocida, retírala del fuego, escúrrela y con un tenedor aplástala a modo de puré. Luego ponla en un colador y trata de sacarle todo el agua posible, presionándola con fuerza.
- 3º En un recipiente mezcla la coliflor, el queso rallado, 1/4 de taza de pan rallado, el huevo batido previamente, sal y pimienta. Revuelve bien de manera que te quede una masa.
- 4º Con la masa que acabas de preparar haz tantas hamburguesas como la masa dé de sí, del tamaño que te apetezca. Pasa las hamburguesas, una a una por ambos lados, por el resto de pan rallado.
- 5º Fríelas en una sartén con aceite caliente. Después, colócalas sobre papel absorbente de cocina para retirarles el aceite sobrante y ¡a disfrutarlas!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (376 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	430 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	147 mg	554 mg	23 %