

**HAMBURGUESA DE BRÓCOLI**

2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de brocoli
- 1 huevo de gallina
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 2 cucharadas de pan rallado/ harina integral
- 80 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer al vapor o en agua hirviendo (4-5 minutos) el brócoli, la patata y la zanahoria. Luego triturar y mezclar el resto de ingredientes con ayuda de un procesador de alimentos, excepto el aceite de oliva. dejar reposar por 3-5 minutos.
- 2º En una sartén poner a calentar el aceite de oliva y poner parte de la mezcla con ayuda de una cuchara en forma de hamburguesa del tamaño deseado. Asar por un lado y luego por el otro a fuego medio-bajo.
- 3º Tips: el agua de la cocción de las verduras se puede usar para hacer arroz, sopa, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	57 mg	136 mg	6 %