



HAMBURGUESA DE BRÓCOLI

 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de brocoli
- 1 zanahoria mediana
- 80 gramos de patata, cruda
- 1 huevo de gallina/ clara de huevo (50g)
- 15 gramos de pan rallado
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir agua con sal. Cuando esté en ebullición agregar los vegetales cortados previamente en trozos grandes y cocinar durante 5 minutos.
- 2º Colar y triturar los vegetales con una picadora / batidora, pero no mucho tiempo para que queden trozos grandes. [puede usar el agua de cocción para hacer arroz/ cremas/ sopa etc.]
- 3º Poner en un bol y agregar el resto de ingredientes [huevo, sal- pimienta, pan rallado, Opcional: cebolla y ajo en polvo] Menos el aceite de oliva. Dejar reposar durante 5 minutos la mezcla.
- 4º Poner en un sartén el aceite y poner parte de la mezcla con ayuda de una cuchara haciendo la forma redonda. Cocinar hasta que estén doradas, aproximadamente 5-6 minutos por cada lado a fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (227 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	6 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	57 mg	128 mg	5 %