



HAMBURGUESA CASERA

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 1 unidad grande de huevo de gallina, yema, cruda [23 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 5 gramos de perejil, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la carne picada con el ajo picado bien pequeño, el perejil, sal y la yema de huevo. Dejar reposar 15 minutos
- 2º Formar una bola sin toquetear mucho y aplanar un poco
- 3º Calentar una parrilla. Cuando esté caliente, añadir unas gotas de AOVE y colocar la hamburguesa. Asar al gusto por ambos lados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	25 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	31 g	45 %
GRASAS SATURADAS	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	479 mg	20 %