Hamburguesas de zuccini (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **350 gr** zuccini
- ✔ **50 gr** queso blanco descremado o ricotta
- ✔ **2 cdas.** queso en hebras light
- ✔ **2 cdas** avena integral
- ✔ Condimentos a gusto

Preparación

1. Rallar el zuccini con el cuter (o con rallador manual)
2. Volcar en el vaso, colocar la tapa y arriba el cestillo. Cocinar 5 min / TEMP 120/vel 1.
3. Retirar el liquido que desprenda, agregar el queso o ricotta, queso en hebras y avena integral. Mezclar 40 seg/VEL 3.
4. Retirar y formar las hamburguesas. En el centro de cada hamburguesa colocar 25 g de queso . Cocinar en una plancha con rocío vegetal . Vuelta y vuelta

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038