Hamburguesa De Carne

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **500 g** carne picada bien magra
- ✔ **1** zapallito zuccini
- ✔ **1** cebolla rallada
- ✔ **2** claras
- ✔ **1/2 cucharadita** pimienta, comino, ajo

Preparación

1. Hervir el zapallito al vapor, cortarlo bien chiquito.
2. Incorporar el resto de los ingredientes y formar hamburguesas.
3. Cocinarlas en plancha de teflón o cerámica pincelar con oliva 4.

Información Nutricional (por porción)

1240 CALORÍAS

104g	6.4g	92.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **1.2g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **2.4g**
- Grasas sat.: **24.8g**
- Colesterol: **320mg**

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