Hamburguesa de atun

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | 20 min cocción | 20 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 lata** atún al natural *(chica)*
- ✔ **1** clara
- ✔ **1/2** zanahoria *(rallada)*
- ✔ **1/4** cebolla *(picada y cocida)*

Preparación

1. Unir todos los ingredientes, formar las hamburguesas y colocar en una asadera pincelada con aceite. 13.
2. Cocinar en horno moderado.

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