



Hamburguesas de atún

Ingredientes

- 3 latas de atún en agua (bajo en sodio)
- ½ taza de pan rallado
- 1 huevo
- 1 cucharada (sopera) de perejil picado
- Un diente de ajo picado finamente
- ½ cebolla pequeña rallada
- ½ zanahoria rallada muy finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Escurrir el atún y desmenuzarlo en un bol (previamente lavar el atún con agua para eliminar el exceso de sodio).
- Incorporar el ajo picado, el perejil, la zanahoria y la cebolla rallada.
- Agregar el huevo, sal, pimienta y unir todo con un tenedor.
- Añadir el pan rallado y amasar con las manos hasta que la mezcla quede como una masa firme que permita su moldeo, formar 6 hamburguesas de buen tamaño.
- Colocar a calentar a fuego medio bajo una sartén antiadherente con una cucharadita de aceite vegetal, disponer las hamburguesas y dorar por ambos lados.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	205
Proteínas (g)	20,7
Lípidos (g)	8,8
Colesterol (mg)	35,4
Hidratos de Carbono (g)	9,5
Sodio (mg)	100,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos