Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa crispy

20min · 2 raciones · 1113 kcal

Ingredientes

INGREDIENTES (2 UNIDADES)

- **2** pan de hamburguesas
- **2** lonchas de bacon
- **2**-4 lonchas de queso cheddar
- **1** tomate mar azul en rodajas
- Mayonesa
- Salsa bbq

HAMBURGUESAS (6 UNIDADES)

- **200gr** de pechuga de pollo picada
- **½ cucharadita** de sal
- **½ cucharadita** de ajo en polvo o 1 diente de ajo
- **2 cucharadas** de harina de avena
- **60gr** de queso cremoso (tipo Philadelphia)
- **60gr** de leche
- **1** huevo
- **50gr** de agua
- **100gr** de copos de maíz

Elaboración

1. Poner en un bol la pechuga picada, la sal y el ajo y mezclar
2. Añadir la harina de avena, el queso, la leche y mezclar nuevamente
3. Hacer bolas grandes y luego aplastarlas con cuidado para hacer las hamburguesas
4. En un bol batir el huevo con el agua y pasar cada una de las hamburguesas por el huevo y los copos de maíz
5. Precalentar el horno a 180 grados, colocar las hamburguesas sobre papel de hornear 10-12 min por cada lado, retirar y montar todo

POR RACIÓN **54 g** Proteínas **56 g** Grasas **98 g** Hidratos **5,2 g** Fibra

Hecho con CookNest