MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa de ternera completa

1 ración · 815 kcal

Ingredientes

- Pan de hamburguesa multigrano Prozis
- Carne 100% de ternera
- Cebolla caramelizada (saludable)
- Aguacate
- Queso en lonchas
- Rulo de cabra
- Bacon
- Lechuga
- Tomate en rodajas
- Salsa teriyaki Prozis

POR RACIÓN

Proteínas	57 g
Grasas	44 g
Hidratos	50 g
Fibra	8,7 g

Elaboración

1. Tostar el pan para darle un toque más crujiente
2. Cortar la cebolla en juliana y añadirla a una sartén con un poco de aceite a fuego medio-bajo, dándole unas vueltas
3. Pasados unos 5 minutos, añadir agua (según la cantidad de cebolla) para cubrirla, subir un poco el fuego y dejar que el agua se vaya consumiendo
4. Este proceso lleva unos 15-20 minutos
5. Pasar el rulo de cabra por la plancha
6. Pasar las láminas de bacon por la plancha
7. Añadir el aguacate en lascas y un guacamole express en una de las tapas del pan

RECOMENDACIONES

Recomienda el pan de hamburguesa de Prozis, que también existe en versiones de semillas de sésamo y tipo brioche. Indica que la cebolla caramelizada se hace sin azúcar ni vinagre balsámico.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy