Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Cheeseburger con obleas de arroz

1 ración

Ingredientes

- Una oblea de arroz
- Un huevo batido
- Carne de hamburguesa
- Una loncha de queso
- Mi salsa vieja
- Pico de gallo
- Pepinillos
- Lechuga
- Sésamo
- Otra oblea de arroz

Elaboración

1. Hidratar una oblea de arroz en un huevo batido
2. Poner la oblea en un bol
3. Añadir la carne de hamburguesa hecha vuelta y vuelta
4. Añadir una loncha de queso y la salsa
5. Añadir pico de gallo, pepinillos y lechuga
6. Enrollar y cerrar con otra oblea de arroz
7. Añadir un poco de sésamo
8. Cocinar en la airfryer vuelta y vuelta hasta que se haga bien

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition