Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Mini hamburguesas light de zanahoria y coliflor

4 raciones 447 kcal

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 10 brotes de coliflor
- Especias al gusto
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	31 g
Grasas	9,7 g
Hidratos	79 g
Fibra	31 g

Elaboración

1. Rallamos 1 zanahoria.
2. Hervimos un poco la coliflor (sin que se quede muy blanda y la rallamos también).
3. Mezclamos todo con 1 huevo, 2 cucharadas de pan rallado y especias al gusto (yo he puesto sal, pimienta, perejil y un poco de curry).
4. Le damos forma de hamburguesa y freímos en una sartén con aceite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta