XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesas caseras

10 raciones · 223 kcal

Ingredientes

- **1 kg** de carne picada
- Orégano
- Cúrcuma
- Pimentón dulce
- Pimienta negra
- Ajo
- Salvia
- Perejil
- **1** huevo
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**0,3 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes juntos para conseguir una mezcla bien integrada
2. Incorporar la mezcla a la carne picada
3. Pesar y bolear la carne en hamburguesas de 100 g cada una, todas del mismo tamaño y peso

RECOMENDACIONES

Puedes usar carne de ternera, de cerdo, mixta o la que más te guste. Quedan listas para cocinar o congelar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa