

Hamburguesa de Ternera

HAMBURGUESA DE TERNERA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

| | |
|----------------------------------|---------|
| Carne de ternera picada. | 50 gr. |
| Ajo | 4 gr. |
| Aceite. | 5 ml. |
| Ketchup. | 20 gr. |
| Sal | 0,5 gr. |

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cortamos los ajos muy pequeños (brunoise) y los mezclamos con la carne picada, también le ponemos la sal y un poquito de Ketchup, así estarán más jugosas y podremos hacer mejor las hamburguesas.
- 2.- Hacemos las porciones de carne y las ponemos en una plancha aplastándolas por ambas caras para que se cocinen bien.

APORTE DE NUTRIENTES

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Ca (mg) | Vit C (mg) | Vit A (?g) |
|----------------|--------------|---------|------------|------------|
| 128 | 11 | 8 | 3 | 10 |

* Vit A (μ g) Equivalente Retinol