

---HAMBURGUESAS DE CALABACÍN---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Un calabacín mediano = 350 gr aproximadamente
- Una cebolleta = 150 gr aproximadamente
- 2 huevos
- 1 patata = 250 gr aproximadamente
- 150 gr de queso rallado mozzarella
- 3 cucharadas de pan rallado
- 2 ramitas de perejil
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra = 15 gr aproximadamente



FORMA DE PREPARACIÓN:

Quitar las puntas del calabacín y lavarlo bien. Rallar lo sin pelar con ayuda de un rallador grueso. Exprimir con las manos para quitar toda el agua que se pueda y reservar el líquido para otra preparación.

Pelar la patata previamente cocida.

Picar la cebolleta bien fina aprovechando también el tallo.

Poner los ingredientes en un bol: el calabacín, la patata troceada, la cebolla picada, el queso, los huevos, el pan rallado, el ajo y perejil bien picados. Sazona al gusto con pimienta y sal. Mezclar todo bien con ayuda de un tenedor hasta formar una pasta. Dar la forma deseada a las hamburguesas.

Cocinar las hamburguesas en una sartén con aceite de oliva a fuego moderado durante 3 o 4 minutos por cada lado o hasta que queden doradas. También se pueden cocinar en la freidora de aire.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	227	12,8	15,6	3,2	12	81