

Tarea

Realizar una receta que sea saludable y subir a la plataforma en la semana 70

Solución

Hamburguesa saludable

(4 Porciones)

Ingredientes

- una libra de carne molida sin grasa
- un huevo
- una cucharada de cebolla finamente picada
- miga de pan
- 4 hojas de lechuga previamente lavada
- 4 rodajas de tomate
- 4 fajas de queso
- 4 panes para hamburguesa

nota: Para que sea la hamburguesa saludable no debe ir acompañada de ningún queso

(sin salsa)

Preparación

Para la carne la mezclamos en una taza grande con el huevo la cebolla finamente picada y la miga de pan más sal al gusto hasta tener una mezcla un poco compacta, procedemos a armar cuatro bolitas iguales y aplastarlas para hacerlas en la parrilla sin aceite.

Cuando la carne esté cocinada le ponemos a cada una la tajada de queso cuando este esté derretido procedemos a quitar la carne del fuego y comenzamos a armar con el pan la lechuga y el tomate.