

HAMBURGUESAS DE ATÚN

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- 1 lata (5 oz) de atún, escurrido
- ½ taza de avena, sin cocer

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 huevo, batido
- ½ cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Direcciones:

1. Combine el atún escurrido, la avena seca, el huevo batido, la cebolla cortada en cubitos, el jugo de limón y el ajo en polvo en un tazón. Mezcle hasta que esté bien combinado.
2. Divida la masa en 4 bolas del mismo tamaño. Presione hacia abajo para formar hamburguesas.
3. Coloque las hamburguesas en una sartén a fuego medio y cocine hasta que cada lado esté dorado (3-4 minutos cada lado).

Consejo: Prepare un aderezo bajo en grasa simple y sabroso para hamburguesas combinando ¼ de taza de yogurt griego natural, 1 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharadita de perejil seco y ½ cucharadita de pimentón. ¡Agregar ½ taza de apio picado a las hamburguesas para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción:
1 hamburguesa
Calorías: 94
Grasas: 2 g
Sodio: 130 mg
Carbohidratos: 8 g
Fibra: 1 g
Proteína: 10 g
Porciones de carbohidratos: ½

**Los datos nutricionales incluyen trozos de atún ligero enlatado en agua (escurrido), avena instantánea seca, 1 huevo marrón grande, cebolla blanca pequeña, jugo de limón fresco y ajo en polvo.*