

## 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.*