



Hamburguesas de Carne y Hongos Asados

4 Porciones • 1 Porción = 1 Hamburguesa

INGREDIENTES

- 3 tazas de hongos (picado grueso)
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharadita de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- ½ libra de carne molida extramagra (93 %)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de semillas de uva o aceite de canola
- 4 panes de trigo integral
- 1 tomate cortado en rodajas
- ½ cebolla roja cortada en rodajas
- 4 hojas de lechuga romana
- 1 aguacate cortado en rodajas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un recipiente grande, mezcle los hongos, el aceite de oliva extravirgen y la salsa de soya. Revuelva bien para mezclar.
3. Coloque los hongos recostados sobre una placa para horno y ase durante 25 minutos. Quite del horno y deje enfriar, durante 10 minutos aproximadamente.
4. Coloque la carne molida en un recipiente y condimente con sal y pimienta. Agregue los hongos enfriados y mezcle bien con las manos. Forme 4 hamburguesas de igual tamaño.
5. Caliente una sartén sobre fuego medio. Agregue el aceite y coloque las hamburguesas en la sartén, y cocine durante 6 minutos de un lado. Dé vuelta y cocine durante 6 minutos más. Quite las hamburguesas de la sartén y deje que se asienten sobre las toallas de papel.
6. Sirva las hamburguesas sobre los panes con tomate, cebolla, lechuga y aguacate.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 burger

Amount per serving
Calories 350

	% Daily Value*
Total Fat 17g	22%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 119mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 551mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

