HAMBURGUESAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de calabacín
- 120 g de arroz cocido integral
- 75 g de pistachos
- 50 g de pan rallado
- 20 g de harina de trigo
- 2 unidades de huevo entero
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- perejil

LA PREPARACIÓN

- Limpiar y trocear en dados muy pequeños o en tiras muy finas, los calabacines. Mezclar en un bol, los calabacines con los pistachos picados, los huevos batidos, el arroz cocido, el pan rallado y un poco de perejil picado.
- Dar forma con las manos a las hamburguesas. Pasar por un poco de harina, eliminando el exceso.
- Freír las hamburguesas en una sartén con abundante aceite caliente.
- Servir las hamburguesas acompañadas de una ensalada o de salsa de tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.6 g	Grasas 19.2 g
Kcal 294	Proteinas 8.3 g