HAMBURGUESA DE ESPINACA Y REQUESÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de espinaca fresca sin tallos
- 1 unidad de cebolla
- 200 g de requesón
- 30 g de aceite de oliva
- 1 unidad de huevo
- 5 hojas de albahaca fresca
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela la cebolla en trozos muy finos y cocina en el aceite hasta que esté transparente.
- Blanquea las hojas de espinaca y escúrrelas bien.
- Coloca en un cuenco el huevo batido, el queso, las espinacas y la cebolla. Añade la albahaca picada y salpimienta. Amasa con las manos hasta formar pequeños pastelitos, ligeramente aplastados, tipo hamburguesas. Guarda en la nevera hasta el momento de servir y entonces cuécelos durante 15 minutos en un cesto de bambú.
- Presenta acompañados de arroz integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.3 g	Grasas 11.6 g
Kcal 175	Proteinas 11.4 g