



## Hamburguesas de carne magra y salvado de trigo

Hamburguesas de carne magra y salvado de trigo

### Ingredientes

- 500 grs de carne magra de res
- Cebolla cabezona morada (1/2 unidad pequeña)
- Pimentón rojo ( ½ unidad pequeña)
- Salvado de trigo Doria ( 30 grs )
- Huevos ( 2 unidades )
- Orégano seco ( 3 grs )
- Ajo ( 2 dientes )
- Aceite de girasol ( 30 mls )
- Sal y pimienta ( Al gusto )

### Preparación

1. Picar finamente el ajo , la cebolla y el pimentón . Reservar.
2. En un bowl mediano, mezclar las verduras picadas con las especias , condimentos, la carne de res, los huevos y el salvado de trigo . Integrar muy bien hasta homogenizar.
3. Darle forma de hamburguesa y llevarlas a una asadera ó plancha , con un poco de aceite para dorar a fuego medio-alto.
4. Cocinarlas unos 5 minutos por cada lado , para lograr un término medio y jugoso.
5. Finalmente, armar la hamburguesa con pan integral, lechuga fresca, tomate en rodajas, queso mozzarella y mayonesa baja en grasa. Disfrutar.