






 Fácil
  30 min
  4-6

Hamburguesas de pescado

Raciones y nutrición

283 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	21%	15 gr.	60 Kcal
 GRASAS	44%	14 gr.	126 Kcal
 PROTEÍNAS	35%	23 gr.	92 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Cocer la merluza al vapor con un poco de agua con sal y una ramita de perejil, unos 10 minutos. Dejarlo enfriar y desmenuzar retirando bien la piel y las espinas.

Verter la leche sobre la rebanada de pan y desmenuzarla.

Mezclar el pescado con los quesitos aplastados con un tenedor y la rebanada de pan. Formar unas hamburguesas pequeñas.

Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado y freírlas en el aceite caliente. Calentar el tomate y servir con el pescado.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una original, divertida y nutritiva receta de hamburguesa que te ayudará a introducir el pescado en la alimentación de los más pequeños de la casa

CONSEJO CULINARIO

Con los niños, dibujar unos ojitos y orejas con distintos alimentos y verduras.

INGREDIENTES

- 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS 0%
- 400 g (4 rodajas) de merluza
- 4 quesitos (70 g)
- 1 rebanada de miga de pan de molde
- 60 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada IDEAL
- 1 huevo
- perejil
- harina
- pan rallado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de sal