

Hamburguesas de espinaca



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 12min

Tiempo total: 27min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/hamburguesas-de-espinaca>

Preparación

Meta en un bol todos los ingredientes y sazone bien con sal y pimienta a gusto. Forme bolas con la mano y aplástelas sobre un plato dando forma redonda a las hamburguesas de espinacas. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Rocíar con un poco de aceite en aerosol. Cocine durante 4-6 minutos por cada lado. Sirva como desee, puede acompañarlas solas, con pan pita o con una salsa picante.

Ingredientes

- 1 paquete Espinacas congeladas
- 1 Huevo
- 2 Claras de huevo
- 1/4 taza/s Cebolla picada
- 1/2 taza/s Queso rallado
- 1/2 taza/s Miga de Pan
- 1 cucharadita/s de hojuelas de Pimiento
- 1 cucharadita/s Sal
- 1/2 cucharadita/s Ajo seco

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Familia, Una cocinera experta, Chicas delgadas, Plato Principal

