HAMBURGUESA DE JACKFRUIT

(baja en proteínas)



# Aline Leonardo

**Ingredientes:**

* 400 g de yaca/jackfruit en lata
* 5 cucharadas de salsa barbacoa
* ¼ de col lombarda (cortada finamente)
* 1 zanahoria pequeña rallada
* Unas hojas de lechuga cortadas (tipo iceberg)
* 1 trozo pequeño de cebolla tierna (cortada finamente)
* 3 cucharadas de mayonesa normal o vegana
* Un chorrito de lima o limón para la ensalada
* Pan de hamburguesa bajo en proteína
  1. Forrar una bandeja para horno con papel vegetal,

esparcir la mezcla y llevarlo al horno precalentado a 180·C por 15-20 min



* 1. Mientras tanto, en un bol

eche las verduras, la mayonesa y el limón. Revuelva todo y reserve.



1. Escurrir y desmenuzar la

yaca.

# Aline Leonardo

1. Echarla en un bol y

añadir la salsa barbacoa

5. Por ultimo, montar la hamburguesa. Primero ponga un poco de ensalada sobre una rebanada del pan y sobre esta la jackfruit

sacada del horno.

Tabla de valores nutricionales con aminograma (valores aproximados por 1 ración/hamburguesa)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROTEÍNAS TOTALES POR RACIÓN | AMINOGRAMA POR RACIÓN/ HAMBURGUESA | | | | | |
| 1,77  gramos | Valina | 10.15 mg | | Arginina | | 25.5 mg |
| Leucina | 11 mg | | Histidina | | 5.3 mg |
| Isoleucina | 9.85 mg | | Metionina | | 2.9 mg |
| Fenilalanina | 10.99 mg | | Treonina | | 8.9 mg |
| Triptófano | 3.3 mg | | Tirosina | | 6.4 mg |
| Lisina | 12.2 mg | |  | |  |
| VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN/HAMBURGUESA | | | | | |
| Grasa total | | Hidrato de Carbono | | Kilocalorías | |
| 8,42 g | | 16,27 g | | 148 Kcal. | |

***Aline Leonardo***