

Campomar

## HAMBURGUESAS *de caballa*

### INGREDIENTES:

- 1 lata de Sólido de Caballa **Campomar** (170g)
- 20g (¼ unidad) de cebolla blanca picada en cuadraditos
- 20g (½ unidad) de tomate picado en cuadraditos
- ½ diente de ajo picado
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 camote grande sancochado
- 200g de espárragos
- 150g de pimiento



### PREPARACIÓN: 30 min / 01 porción

En un bowl mezclar la conserva de pescado, cebolla blanca, tomate, ajo, huevo, sal y pimienta, sin haber cocinado nada de antemano.

Luego de tener una masa, separar en discos (salen 3 aproximadamente). En una sartén de teflón colocar la mantequilla y freír las hamburguesas.

Sancochar el camote para acompañar. Aliñar la ensalada de espárragos y pimientos (sin cocer) con aceite de oliva, sal y pimienta.

Servir y disfrutar.

Total por  
porción

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
861	53	38	83

Encuentra nuestras recetas en  
[www.campomar.com.pe](http://www.campomar.com.pe)

