

Hamburguesa rellena de mozzarella



[La hamburguesa](#), cuando es casera, puede ser un plato sano. Lo importante es que la carne sea de calidad y esté limpia de grasa. Igualmente, la carne picada ha de ser fresca porque si no se contamina más rápidamente.

Las carnes rojas contienen [grasas saturadas](#) ("malas") y su consumo ha de restringirse (1 vez a la semana) pero no ha de retirarse de la dieta. La carne de ternera aporta [proteínas](#) de alto valor biológico, [minerales](#) como el hierro y el zinc, vitaminas (B) y otros nutrientes (carnitina y ac. linoléico) útiles en personas que practican deporte, tienen anemia, etc....

Los niños toman bien las hamburguesas por su sabor y facilidad para masticarlas.

Esta receta les resulta más apetecible por el relleno de queso.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 250 g de carne picada de cerdo y ternera. También puede hacerse con pollo.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo y perejil fresco picados.
- 2 cucharadas pequeñas de pan rallado.
- 1 bola de mozzarella fresca.

¿Cómo lo preparo?

Batir el huevo y mezclar todos los ingredientes excepto la mozzarella.

Hacer la hamburguesa colocando un trozo de mozzarella dentro, que quede bien oculto entre la carne.

Rebozar en pan rallado y poner a la plancha, con muy poco aceite, en la sartén a fuego lento.

Puede servirse con [salsa de tomate frito casera](#).

*** Niños a partir de los 2 años. Cuando mastiquen bien.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
