



Susana Sánchez

Universidad de Navarra
clínica de nutrición



HAMBURGUESA DE POLLO CON CALABACÍN

1 CALABACÍN GRANDE
1 PECHUGA DE POLLO
1/2 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
SAL
ORÉGANO Y TOMILLO
1 AGUACATE MUY MADURO
1 CEBOLLETA PEQUEÑA
MEDIO TOMATE MADURO

Elaboración:

1. Con ayuda de un rallador de queso rallar el calabacín.
2. Calentar 1/2 cucharada de aceite y freír el calabacín hasta que se haya reducido toda su agua y esté blandito.
3. Picar en la Termomix la pechuga de pollo y añadirle el calabacín frito. salpimentar y añadir también el tomillo y el orégano.
4. con las manos mojadas hacer bolitas de la mezcla de pollo y pasarlas por la sartén sin aceite. Dejar que doren un par de minutos por ambas caras y retirar.
5. Con ayuda de una cuchara vaciar el aguacate . Cortar la cebolleta y el tomate pelado en trocitos muy pequeños. Mezclar el aguacate con el tomate y la cebolleta hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos.

Servir el pollo acompañado del guacamole.