

## PULGAS DE CONEJO CON RÚCULA Y SALSA BRAVA

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
1 minutos	8 minutos	2

### INGREDIENTES:

- 8 mini-hamburguesas de conejo.
- 40 gr de rúcula.
- 4 medias noches.
- 1 bote de salsa brava.

### ELABORACIÓN

- Dorar las hamburguesas al grill.
- Montar dentro del pan hamburguesa, salsa brava, rúcula.

### TRUCOS:

- Para los que quieren cuidarse pueden cambiar las medias noches por pan integral.
- Dan un toque especial en fiesta de cóctel.
- Siempre puedes probar a hacer la salsa brava casera y poner el picante a tu gusto.

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	590	201,4
Proteína (g)	19,4	6,6
Hidratos de C (g)	50,4	17,2
Fibra dietética (g)	3,9	1,3
Grasa total (g)	34,2	11,7
AGS (g)	6,8	2,3
AGM (g)	2,8	1
AGP (g)	3,7	1,3
[AGP+AGM]/AGS	0,96	0,3
Colesterol (mg)	48,7	16,6
Sodio (mg)	1114	380,2