

Hamburguesa De Pollo

Sirva sobre panecillos integrales con lechuga, tomate, cebolla o acompáñelos con una ensalada mixta y papas fritas.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Rinde: 4 hamburguesas

Fuente: cookingmatters.org

Ingredientes

- ¼ de pimiento morrón pequeño
- ¼ de cebolla morada pequeña
- 1 libra de pollo, pavo o carne de res molida magra
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de hojuelas de perejil seco
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de agua

Pasos

1. Enjuague y pique finamente el pimiento morrón y la cebolla.
2. En un tazón mediano, combine el pimiento morrón, la cebolla, carne molida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el perejil, la sal y la pimienta.
3. Divida la mezcla en 4 pedazos. Forme hamburguesas con trozos de aproximadamente 4 pulgadas de ancho.
4. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue las hamburguesas. Cocine hasta que se dore por ambos lados, aproximadamente 5 minutos por lado. Agregue agua a la sartén. Tape y cocine hasta que las hamburguesas alcancen los 165°F, aproximadamente unos 10 minutos más.

Nota: Utilice una tabla de cortar o una superficie sanitizante diferente entre los alimentos crudos y los alimentos listos para comer, como las tiras de pimiento morrón.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	210
Grasa total:	13 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	1 mg
Sodio:	370 mg
Carbohidratos totales:	3 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	0 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	22 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Termómetro para alimentos
- Sartén grande con tapa
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.64

Costo promedio/porción: \$0.44

La receta rinde: 4 hamburguesas

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pollo molido



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito
Pimiento morrón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

- Corte el pimiento sobrante en tiras y agréguelo a una ensalada mixta o disfrútelo con una salsa saludable.
- O úselo en otra receta como:
 - Jambalaya de cebada
 - Burritos de huevo abundantes
 - Las obras de pizza



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.