

Hamburguesas De Pavo

¡Disfruta de una versión saludable de una hamburguesa este verano!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente:

<http://ccesuffolk.org/resources/turkey-burgers>

Ingredientes

- 1 libra de pavo, molido
- 2 cebollas medianas
- 3 cucharadas de jugo de limón (o 1 limón exprimido)
- 1/4 cucharadita de salsa inglesa
- 1/4 cucharadita de perejil seco o fresco
- 4 hojas de lechuga
- 4 panes de hamburguesa integrales

Direcciones

1. Cortar las cebollas.
2. Combine la cebolla, el pavo, el jugo de limón, la salsa inglesa y el perejil. Mezclar bien.
3. Forme cuatro hamburguesas con la mezcla.
4. Freír en una sartén a fuego medio o en la parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados F.
5. Sirva envuelto en hojas de lechuga o en un pan de hamburguesa integral (opcional)

Utensilios necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Sartén



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa total:	8 g
Grasa saturada:	1,5 g
Colesterol:	50 mg
Sodio:	75 mg
Carbohidratos totales:	9 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	25 g

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.79

Costo promedio/porción: \$2.70

La receta rinde: 4 porciones

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
Pavo Molido 93% Magro (1 lb.)



Añadir 1 bolsa al carrito
Salsa inglesa (10 oz)



Añadir 2 al carrito
Cebollas medianas



Añadir 1 bolsa al carrito
Cabeza de Lechuga



Añadir 1 bolsa al carrito
Jugo de Limón (4.5 oz)



Añadir 1 bolsa al carrito
Panes integrales para
hamburguesa (8 unidades)



Añadir 1 bolsa al carrito
Perejil fresco

Consejos de cocina

- Puede utilizar perejil seco o fresco.
- Se puede utilizar jugo de limón o jugo de un limón fresco.
- Siéntase libre de agregar cualquier otro aderezo como pepinillos, tomate, salsa de tomate.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Hamburguesas de frijoles negros
 - Pimientos Rellenos Italianos