

Hamburguesas Mediterráneas de Pavo

Esta sabrosa hamburguesa mediterránea de pavo es especialmente refrescante cubierta con salsa de yogur con limón y eneldo.

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: budgetbytes.com

Ingredientes

Salsa de yogur con limón y eneldo

- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de sal

Hamburguesas de pavo

- 19 onzas de pavo molido
- 1/4 taza de tomates deshidratado
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 2 onzas de espinacas congeladas (1 taza cuando están congeladas)
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite para cocinar

Para servir

- 5 panes integrales de hamburguesa
- 1/2 pepino en rodajas
- 5 hojas de lechuga
- rodajas de cebolla morada

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Tabla de cortar
- Cucharas
- Tazón para mezclar
- Tazón pequeño
- medidoras
- Sartén
- Espátula



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Pasos

1. Prepare la salsa de yogur con limón y eneldo. En un tazón pequeño mezcle el yogur griego, el jugo de limón, el ajo en polvo, el eneldo seco y la sal. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.
2. Prepare los ingredientes para las hamburguesas de pavo. Pique finamente los tomates deshidratados, pique o corte en dados finos la cebolla roja, desmenuce el queso feta y, a continuación, descongele y exprima toda la humedad de las espinacas congeladas (2 oz. serán aprox. 1 taza cuando estén congeladas, ¼ de taza cuando estén descongeladas y exprimidas para secarlas).
3. Agregue el pavo molido, los tomates deshidratados, la cebolla roja, el queso feta, las espinacas, el orégano seco, el ajo en polvo y la sal a un tazón. Mezcle los ingredientes hasta que se combinen uniformemente.
4. Divida la mezcla de pavo y déle forma de cinco hamburguesas. Hágalas más planas y anchas de lo habitual porque se encogerán mientras se cocinan.
5. Caliente ½ cucharada de aceite de cocina en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agregue tres de las hamburguesas de pavo y cocine por 5-7 minutos en cada lado, o hasta que estén doradas y bien cocidas. Repita con el aceite sobrante y el resto de las hamburguesas.
6. Para servir, unte un poco de la salsa de yogur con eneldo y limón en un pan. Agregue una hamburguesa de pavo, rodajas de pepino, lechuga y rodajas de cebolla roja y disfrute.



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: \$22.62

Costo promedio/porción: \$4.52

Rinde: 5 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
Yogur griego natural
5.3oz



Añadir 1 al carrito
Queso feta desmenuzado



Añadir 1 al carrito
Jugo de limón



Añadir 1 al carrito
Pepino



Añadir 1 al carrito
19 oz de Pavo molido



Añadir 1 al carrito
Pan de hamburguesa integral



Añadir 1 al carrito
Tomates Deshidratados



Añadir 1 al carrito
Espinaca congelada 10oz



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja grande

Mis Notas de Cocina

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	324
Grasa total:	12.5 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	150 mg
Sodio:	550 mg
Carbohidratos totales:	28 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	12 g
Proteína	34 g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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