

Hamburguesas para Devorar

Sirve: 16o64 Porciones

16 Porciones

64 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Carne molida de Pavo	2 lbs		8 lbs	
Salta de tomate Cátup		2 Cdas		1/2 tza
Pimienta negra		1 1/2 cdtas		6 cdtas
Frijoles negros		1 tza		4 tzas
Bollos integrales para hamburguesa		8		32
Aceite antiadherente en aerosol		según se necesite		según se necesite

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	185
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	45 mg
Sodio	225 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Mezcle la carne molida de pavo, cátup y pimienta en un tazón grande.
2. Forme las hamburguesas con la mano.

3. Rocíe la sartén con el aceite antiadherente en aerosol.

4. Cocine las hamburguesas en la sartén a fuego medio hasta que estén doradas en ambos lados, alrededor de 10 minutos en total.

Notas

Consejo para Servir:

Añada vegetales a este plato, agregando tomates, lechuga y cebolla a la mezcla de carne molida de pavo o sirviéndolos encima de las hamburguesas.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware