



HAMBURGUESA DE PAVO

MATERIALES:

Cucharas de medir
Cuchillo afilado
Sartén grande con tapa
Tabla de cortar
Tazas de medir
Tazón mediano

INGREDIENTES:

¼ pimentón pequeño
¼ cebolla roja pequeña
1 libra de pollo, pavo o carne molida sin grasa
1½ cucharadita de ajo en polvo
1½ cucharadita 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

Sirve 4; 1 hamburguesa por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Pele la cebolla. Lave y pique finamente el pimentón y la cebolla.
2. En un tazón mediano, combine el pimentón, cebolla, carne molida, ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil, sal y pimienta.
3. Divida la mezcla en 4 partes. Con la mezcla, haga hamburguesas de unas 4 pulgadas de grande.
4. En una sartén grande, caliente el aceite a temperatura media. Eche las hamburguesas. Cocínelas hasta que estén doradas por ambos lados, unos 5 minutos por cada lado. Añada agua a la sartén. Tape y cocine hasta que las hamburguesas alcancen los 165° F, unos 10 minutos más.

Notas:

- Puede servir las hamburguesas en pan integral para hamburguesas con lechuga, tomate y cebolla. O acompañadas con una ensalada mixta.
- Corte el pimentón restante en tiras y añádalo a la ensalada mixta, o disfrútelo con un dip saludable.