

Hamburguesas de Pavo al Horno

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 5

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 diente de ajo, machacado
½ cda de sal
2 cdta de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada en trozos muy pequeños
1 libra de carne de pavo molida
½ cdta de pimienta negra
Pan de hamburguesa
Mostaza (opcional)
Catsup ("Ketchup") (opcional)



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Machaque el diente de ajo y sal hasta que se vuelva una pasta.
4. Caliente 1 cda de el aciete de oliva en un sartén grande sobre fuego medio.
5. Agregue la cebolla al sartén y cocine por 15 minutos.
6. Ponga el pavo molido en un tazón grande. Agregue el ajo, cebolla, sal, y pimienta.
7. Haga 5 bolas medianas con la mezcla.
8. Agregue 1 cda de aciete de oliva al sartén.
9. Cocine un lado de la hamburguesa por 2 minutos o hasta que se dore y volteela. Cocine el otro lado por 2 minutos o hasta que se dore.
10. Coloque las hamburguesas en el plato de hornear y hornelos en el horno por 5 minutos. Para chequar si la hamburguesa esta cocinada completamente use un termómetro de carne; el pavo estara listo cuando la temperatura llegue a 165 grados o mas.
11. Remueva todas las hamburguesas del plato de hornear.
12. Sirva con tus coberturas favoritas y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

5 raciones por envase **1 hamburguesa**
Tamaño por ración **(129 g)**

Cantidad por Ración

Calorías **160**

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g **9%**

Grasa Saturada 1 g **5%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 50 mg **17%**

Sodio 160 mg **7%**

Carbohidrato Total 3 g **1%**

Fibra Dietética 1 g **4%**

Azúcares Totales 1 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 22 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 12mg **0%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 320mg **6%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=4.7