

Hamburguesas de Pavo



Porción: 4 personas

Ingredientes:

400 kg. Carne molida de pavo
100 ml. de huevo pasteurizado
½ cebolla
1 jitomate
4 bollos de hamburguesa
4 hojas de lechuga
10 ml. Aceite vegetal
Cátsup y Mostaza
4 cditas. De Mayonesa
Sal y pimienta

Información Nutricional

Porciones por receta	4	
Personas	1	
Cantidad por Porción	1	
Calorías (kcal)	383	19%
		%ID
		R
Grasa Total (g)	19.6	35%
Colesterol (mg)	184.8	62%
Sodio (mg)	364.5	18%
Carbohidratos Totales (g)	24.8	8%
Fibra Dietética (g)	2.2	7%
Proteínas (g)	25.5	
Calcio		13%
Hierro		24%
Vitamina A		6%
Vitamina C		20%

Modo de preparación:

Picar cebolla y acitronar en aceite vegetal.

Sazonar carne molida de pavo con sal y pimienta, agregar el huevo pasteurizado y la cebolla acitronada, mezclar, formar las hamburguesas y cocer en parrilla o sartén con un poco de aceite.

Calentar el pan, untar mayonesa, mostaza y cátsup, colocar la hamburguesa, lechuga y jitomate.

Si se desea se puede acompañar con papas fritas.



Chef Angeles Urreta

