Deslizadores de Pavo Hawaiano con Salsa de Mango y Pia

Makes: 12 Servings

"Mi familia tiene que ser creativa cuando se trata de preparar comidas sabrosas y saludables. Tengo la enfermedad celíaca y una de mis hermanas es alérgica a los huevos, productos lácteos, frutos secos y mucho más", dice Goldie. "Quería Hacer un plato que utilizara ingredientes de Hawái porque allí nació el Presidente y a los Obama les gusta visitar allí. A mi padre no le gusta la carne roja, así que utilizamos pavo molido en su lugar. Servido con un batido, este almuerzo 'hamburguesa y batido' encaja perfectamente dentro de los lineamientos de Mi Plato."

Ingredients

Para la salsa de mango y piña:
1 mango maduro, pelado y cortado en dados
1 cup pina fresca picada (o enlatada en su propio jugo)
1 chiles jalapeños pequeños, finamente picado (opcional)
3 tablespoons cebolla roja (Bermuda) o cebolla amarilla (Vidalia) en cubitos
jugo de 1 limón mediano
pizca de sal marina
pimienta negra recién molida
Para los deslizadores de pavo hawaiano:
2 pounds pavo molido
1 clove ajo, pelado y machacado
3 tablespoons salsa de tomate, kétchup
1 tablespoon aceite de oliva extra virgen
1 tablespoon salsa de soja sin gluten
1 tablespoon cilantro seco
1 teaspoon cebolla en polvo
1/2 teaspoon orégano seco
sal
1/4 teaspoon pimienta negra recién molida

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**194**	
Total Fat	4 g	6%
Protein	22 g	
Carbohydrates	21 g	7%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	401 mg	17%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/4 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	2 ounces

12 panecillos integrales o rodillos libres de gluten

Directions

Hacer la salsa de mango y piña:
1. En un tazón mediano, no-metálico, mezcle el mango, piña, chiles jalapeños, cebolla, jugo de limón, sal y pimienta.

2. Cubra y enfríe en la refrigeradora hasta que esté listo para ser usado. (La salsa queda mucho mejor cuando se ha hecho de varias horas a un día de anticipación).

Preparar el pavo hawaiano deslizadores:
1. En un tazón grande, combine el pavo, ajo, salsa de tomate, aceite de oliva, salsa de soja, cilantro, cebolla en polvo, orégano, sal y pimienta. Mezcle suavemente los ingredientes hasta que se combinen muy bien.

2. Divida la mezcla en 12 partes iguales y cada uno deberá de tener la forma de una bola que sea ligeramente más pequeña que una pelota de tenis. Suavemente usando la palma de su mano, aplane cada uno en una hamburguesa.

3. Caliente una parrilla o barbacoa a fuego medio-alto. Ase los deslizadores de pavo hasta que estén cocidos, aproximadamente 5 minutos por cada lado.

4. Coloque una hoja de lechuga en la parte inferior de cada rollo. Sirva los controles deslizantes en los rodillos, recubiertos con una cucharada de salsa de mango y piña.

Notes

Estado: New Jersey

Nombre del niño: Goldie Siegel, 8