

Almuerzo para el Hombrecito

Sirve: 8 Porciones

"Mi hermanito pequeño es sensitivo al trigo. Cuando comemos sándwiches para el almuerzo, él llora para que le den pan, pero no nos permiten darle", dice Abigail. "Yo me quería inventar un sándwich para él, que no llevara pan de trigo y que fuera económico. A mi papá le encantan lo plátanos fritos o tostones. Pensé que sería muy buena idea usar los plátanos como pan, pero horneados en lugar de fritos para que fuera una opción más saludable. Me resultó una hamburguesa de pavo sobre bollos de plátano y una ensalada de jícama fresca con manzana. A él le encantó".

Ingredientes

Para el Pan de Plátano:

- 2 plátanos amarillos
- 1 cucharadita sal
- 1 taza harina de tapioca
- 1 cucharada cilantro fresco picado
- 2 cucharadas aceite vegetal

Para la Ensalada de manzana:

- 1 jícama grande, cortada en juliana
- 2 manzanas grandes rojas y deliciosas, cortada en juliana
- 2 limones verdes, jugo exprimido
- 2 cucharadas néctar de agave
- 2 cucharadas cilantro fresco picado

Para las Hamburguesas:

- 1 1/4 libras pavo molido
- 1 huevo grande
- 1/2 taza avena arrollada tradicional
- 2 cucharaditas sazónador Cajún
- 1 cucharadita achiote en polvo
- 1 hoja de laurel, machacada
- 2 cucharaditas albahaca seca
- 2 cucharaditas sal
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	396
Grasa total	14 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	69 mg
Sodio	929 mg
Total de Carbohidrato	50 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	22 g
Vitamina D	N/A
Calcio	143 mg

Preparación

1. **Para hacer el Pan:** Precaliente el horno a 375°F. En un procesador de alimentos o licuadora, triture los plátanos con 2 cucharadas de agua como puré. En un tazón grande, mezcle el puré de plátano con la sal, harina de tapioca, y cilantro hasta que obtenga una masa homogénea y espesa. Engrase una bandeja para hornear y con una cuchara coloque la masa sobre la bandeja. Con la parte de atrás de la cuchara aplaste la masa a formar rueditas de 2 pulgadas de diámetro. Hornee por unos 25 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas y firmes.
2. **Para preparar la Ensalada de manzana:** Mientras tanto, en un tazón grande combine todos los ingredientes de la ensalada de manzana. Póngala a enfriar en el refrigerador.
3. **Para hacer las Hamburguesas:** En un tazón grande, mezcle el pavo molido, huevo, avena arrollada, sazones y vainilla. Con una cuchara grande, con la mezcla forme rueditas de 3 pulgadas de diámetro y déjelas de un lado. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Cocine las hamburguesas, volteándolas una vez, 6 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F. Retírelas del fuego y ponga queso cheddar encima. Deje las hamburguesas reposar por 2 minutos mientras el queso se está derritiendo, para mantenerlas jugosas.
4. **Coloque sobre cada bollo de plátano** una hamburguesa, rodaja de tomate, hoja de col rizada fresca, y ensalada de manzana.

Notas