Hamburguesas de Camote

Makes: 6 Servings

Tan fácil de hacer! Una gran manera de utilizar los camotes enlatados. Trate de incluir una manzana picada al camote.

Ingredients

1 can camotes bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
1 cup migas de pan molido
1 tablespoon aceite vegetal

Directions

1. Coloque los camotes en tazón mediano y puré con un tenedor.
2. Coloque las migas de pan picado en un tazón pequeño.
3. Divida los camotes en 6 pequeñas hamburguesas.
4. Extienda cada hamburguesa en las migas de pan.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
6. Dore cada hamburguesa en ambos lados en el aceite.

Notes

Consejo: Trate de añadir un poco de manzana picada a los camotes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	160	
Total Fat	3.5 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	160 mg	