

Hamburguesas de pavo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **libra** carne de pavo, molida
- 2 cebolla, mediana
- 3 **cucharadas** jugo de limón (o el jugo de un limón)
- 1/4 **cucharadita** salsa Inglesa
- 1/4 **cucharadita** perejil (deshidratado o fresco)

Preparación

1. Pique las cebollas.
2. Combine las cebollas, el pavo, el jugo de limón, la salsa inglesa y el perejil. Mezcle bien.
3. Forme cuatro hamburguesas.
4. Fría en una sartén a fuego medio o a la parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados F.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Sirve

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	224
Grasa total	14 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	82 mg
Sodio	74 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	20 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	52 mg
Hierro	2 mg
Potasio	308 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas