Hamburguesas de Pavo con Barbacoa de Arce de Champ

Makes: 8 Servings

"Elegí esta receta porque requiere ingredientes por los cuales Vermont es conocido. Algunos de mis productos favoritos de Vermont son las manzanas, la miel de arce y el queso", dice Colin. "Champ es la mascota de nuestro equipo local de béisbol. ¡Él es activo y divertido y apuesto a que le encantaría esta hamburguesa! Apuesto a que también estaría feliz de que hay tantas frutas y verduras en la hamburguesa. Me encanta comer esto con rodajas de manzana fresca o con papas fritas dulces al horno".

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**384**	
Total Fat	14 g	22%
Protein	28 g	
Carbohydrates	39 g	13%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	7 g	35%
Sodium	786 mg	33%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces
Dairy	3/4 cup

Ingredients

Para la salsa de barbacoa:
aceite antiadherente en aerosol
1/4 cebolla dulce mediana, picada
1/2 cup caldo de pollo
3/4 cup ketchup (salsa de tomate)
1/4 sidra de manzana
2 tablespoons jarabe de arce
1 teaspoon vinagre de sidra de manzana (opcional)
Para las hamburguesas:
aceite antiadherente en aerosol
1 zanahoria mediana picada
1 tallo de apio mediano picado
1/2 cebolla dulce mediana picada
1 pound carne molida de pavo magra
1 manzana pelada y rallada
1 huevo grande
1/2 cup migas de pan de trigo
Para servir:
8 panes de hamburguesa de grano entero

lechuga
pepinillos

Directions

Para hacer la salsa de barbacoa:

1. Rocíe una sartén con aceite antiadherente en aerosol y ponga sobre fuego medio.

2. Agregue la cebolla y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que esté transparentes, unos 3 minutos.

3. Agregue el caldo de pollo, el kétchup, la sidra de manzana, el jarabe de arce y el vinagre de sidra de manzana (si lo usa) y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia hasta que se espese, unos 20 minutos.

4. Vierta la salsa en un colador para eliminar los trozos de cebolla y descarte la cebolla.

Para hacer las hamburguesas:

1. Rocíe una sartén antiadherente mediana con aceite en aerosol y ponga sobre fuego medio.

2. Agregue la zanahoria, el apio y la cebolla y sofría, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.

3. Retire la sartén del fuego y deje que las verduras se enfríen.

4. Una vez que las verduras se enfríen, póngalas en un tazón grande. Añada la carne molida de pavo, la manzana, el huevo y el pan rallado y revuelva hasta que estén bien mezclados.

5. Divida la mezcla en 8 partes iguales y moldee cada uno en una bola. Con la palma de su mano, suavemente aplane cada bola para formar una hamburguesa.

6. Caliente una parrilla o sartén y cocine las hamburguesas, volteándolas una vez hasta que se estén cocinadas, aproximadamente 5 minutos por cada lado. Durante los últimos 2 minutos de tiempo de cocción, ponga el queso cheddar encima de la hamburguesa y deje que el queso se derrita.

7. Para servir, unte 2 cucharadas de salsa de barbacoa en cada pan. Añada la hamburguesa, cubra con lechuga y pepinillos y sirva con las rodajas de manzanas. ¡Disfrute!

Notes

Estado: Vermont

Nombre del niño: Colin Hurliman, 9