Hamburguesas Pequeas de Puercoespn

Tiempo de preparación : 30minutos

Tiempo de Cocción: 1hora, 20minutos

Sirve: 6 Porciones

Estas hamburguesas de pavo deliciosas se hacen con la cantidad correcta de especias y una explosión de arándanos dulces y se sirven sobre pequeños panes de trigo integrales; vea como los niños se deleitan con estos sabores.

Ingredientes

1/8 taza arroz integral, de grano largo, normal, seco
1 cucharada aceite de canola
1 1/2 cucharadas cebolla fresca, pelada, cortada en cubos
1/4 taza apio fresco, cortado en cubitos
1 libra pavo molido crudo, magro
5 cucharadas arándanos secos, picados
3/4 taza espinaca fresca (hojas pequeñas), picada
1 desconocido huevo batido
1 cucharadita salsa inglesa (Worcestershire)
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra molida
1 pizca pimienta blanca molida
6 desconocido mini bollos de pan integral (bollos pequeños como para cena, 1 oz cada uno)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 ° F.

2. Combine el arroz integral y ½ taza de agua en una olla pequeña y lleve a punto de ebullición. Reduzca el calor a nivel bajo. Cubra la olla y cocine el arroz hasta que se

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	247	
Grasa total	9 g	
Proteinas	16 g	
Carbohidrato	26 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	366 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/8 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 3/4 onzas

absorba el agua, durante unos 30 a 40 minutos. Revuelva con un tenedor. Cubra el arroz y refrigérelo hasta que se enfríe completamente. Una olla arrocera puede utilizarse con la misma cantidad de arroz y agua.

3. Caliente el aceite de canola en una sartén pequeña. Agregue las cebollas, el apio y el ajo. Cocine a fuego medio durante 5 minutos o hasta que estén blandos. Retire del fuego. Cubra y refrigérelo hasta que esté completamente frio.

4. En un medio tazón para mezclar, combine el pavo, el huevo, los arándanos, la espinaca, la salsa Inglesa (Worcestershire), la sal, las pimientas (blanca y negra), el arroz y las verduras sofritas. Mezcle bien. Prepare 6 hamburguesas.

5. Prepare una bandeja grande para hornear con papel de hornear y aplique una capa ligera de aceite antiadherente en aerosol. Coloque las hamburguesas espaciadas uniformemente sobre la bandeja.

6. Hornéelas destapadas durante 20 a 25 minutos a 350 ° F hasta que obtenga una temperatura interna de 165 ° F o más durante al menos 15 segundos (utilice un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna). No las cocine demasiado. Retírelas del horno y sírvalas en un mini bollo de pan integral. Sirva inmediatamente.

7. Pueden ser servidas con cebolla, lechuga, tomate, salsa de tomate y mostaza.

Notas

Nuestra historia
Los miembors del equipo del desafío de recetas de la Escuela Alternativa del Centro de Educación del Sur (SECA) juntaron sus cabezas en la cocina de la escuela, mezclando y combinando los ingredientes para encontrar la mezcla perfecta, así crearon la receta “Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín” ganadora del gran premio del concurso nacional de cocina.

¿Qué son exactamente las “Hamburguesas Pequeñas de

Puercoespín”? Son hamburguesas de pavo deliciosas, saludables, altas en proteínas, con la cantidad justa de especias y un realce de sabor de arándanos dulces, todo esto servido sobre pequeños bollos de pan integral. La adición de arroz a la mezcla de hamburguesa creó una textura espinosa parecida a la de los puercoespines – de ahí su nombre.

Las Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín son una deliciosa, nutritiva y apetitosa nueva forma para que los niños coman saludable. Los ingredientes simples y su fácil preparación las hacen una opción favorable para una idea de menú rápido que los niños disfrutaran!

South Education Center Alternative School
Richfield, Minnesota

Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición Escolar: Wanda Nickolai
Chef: Todd Bolton (Parasole Restaurant Holdings, Inc.)
Miembros de la Comunidad: Theresa Guthrie (Family and Consumer Science Teacher) and Mary Lair (School Nurse, Bloomington Public Health)
Estudiantes: Adilene D., Chris D., Dominic L., and Dolores P.