Hamburguesa de Variedad

Sirve: 96 Porciones

96 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal, dividido		2 tzas
Cebollas, medianas, picadas	16 cebollas	
Manzanas, medianas, peladas, picadas	16 manzanas	
Salvia, seca		1/3 tza
Clavos de ajo, molidos	16 clavos de ajo	
Pavo molido, crudo	16 lb	
Arroz integral, cocinado	3 gl	
Salsa de tomate dulce		2 tzas
Pimienta negra		1 Cda
Sal		3 Cdas
Bollos para hamburguesa, tostado	16 unidades	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	426	
Grasa total	15 g	
Proteinas	21.6 g	
Carbohidrato	50.4 g	
Fibra dietetica	3.8 g	
Grasa saturada	3.2 g	
Sodio	561 mg	

Componentes de la Comida	
Frutas	1/8 taza
Vegetales	1/8 taza
Carne / Alternativos de Carne	1 3/4 onzas

Preparación

1. Caliente 1 taza de aceite vegetal a fuego mediano alto hasta que esté caliente. Agregue cebollas, manzanas, ajo y salvia, cocine de 3 a 5 minutos o hasta que las cebollas

estén tiernas. Remueva del fuego.

2. Combine la mezcla de cebolla, pavo molido, arroz, salsa de tomate cátsup, sal y pimienta. Moldee la carne en hamburguesas de 8 oz.
3. Caliente la restante taza de aceite vegetal a fuego mediano hasta que esté caliente. Cocine las hamburguesas a 160°F, por 6 minutos a cada lado.
4. Sírvalas en bollos de hamburguesa con condimentos, si así lo desea.