



# MINI HAMBURGUESAS DE PAVO

## Ingredientes:

- 1 lb de carne de pavo molida, 93% magra
- 1 cebolla roja pequeña, picada finamente
- 1 jalapeño, picado finamente
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de salsa Worcestershire, baja en sodio
- 6 rebanadas de queso Pepper Jack, cortadas por la mitad
- 6 cucharadas de mayonesa con aceite de oliva
- 1 cucharadita de chipotle en polvo
- 12 panecillos de trigo integral
- 6 hojas de lechuga, cortadas por la mitad
- 1 tomate, en rodajas
- 1 aguacate, en rebanadas

## 25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b>	(263g)
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>470</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 26g	33%
Grasa Saturada 8g	40%
Grasa Trans 0g	
<b>Coolesterol</b> 115mg	38%
<b>Sodio</b> 650mg	28%
<b>Carbohidrato Total</b> 34g	12%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 277mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 617mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. En un tazón grande, mezclar el pavo, la cebolla, el jalapeño, el huevo, el comino y la salsa Worcestershire. Formar 12 hamburguesas pequeñas usando toda la mezcla.
2. Calentar un sartén sobre fuego medio. Añadir la mitad de las hamburguesas. Cocinar por 4-5 minutos por lado o hasta que cada lado esté dorado. Retirar del sartén y añadir queso encima. Repetir el proceso con el resto de las hamburguesas.
3. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa con el chipotle en polvo. Untar 1/2 cucharada de esta mezcla sobre cada pan.
4. Servir las hamburguesas sobre el pan con la lechuga, el tomate y el aguacate.

