



MINI BAJA BURGERS

Ingredients:

- 1 lb 93/7 lean ground turkey
- 1 small red onion, finely diced
- 1 jalapeño, finely diced
- 1 large egg
- 1 tsp cumin
- 1 Tbsp reduced-sodium Worcestershire sauce
- 6 slices pepper jack cheese, cut in half
- 6 Tbsp olive oil mayonnaise
- 1 tsp chipotle powder
- 12 small whole-wheat dinner rolls
- 6 large lettuce leaves, torn in half
- 1 tomato, sliced
- 1 avocado, sliced

25 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(263g)
Amount per serving	
Calories	470
% Daily Value*	
Total Fat 26g	33%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	38%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 277mg	20%
Iron 3mg	15%
Potassium 617mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparation:

1. In a large bowl, combine turkey, onion, jalapeño, egg, cumin & Worcestershire sauce. Create 12 slider-sized patties.
2. Heat a skillet over medium. Add half the patties to skillet. Cook 4-5 minutes per side or until cooked through. Remove from heat & top with cheese. Repeat with remaining patties.
3. In a small bowl, mix mayo & chipotle powder. Spread 1/2 Tbsp of mayo onto each roll.
4. Serve each patty on a roll with lettuce, tomato & avocado.





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 cda de comino
- 1 cda de salsa Worcestershire, baja en sodio
- 6 rebanadas de queso Pepper Jack, cortadas por la mitad
- 6 cdas de mayonesa con aceite de oliva
- 1 cda 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 receta	
Tamaño de la porción	(263g)
Cantidad por porción	
Calorías	470
	% Valor Diario*
Grasa Total 26g	33%
Grasa Saturada 8g	40%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 115mg	38%
Sodio 650mg	28%
Carbohidrato Total 34g	12%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 277mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 617mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un 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 a fuego medio. Añadir la mitad de las hamburguesas. Cocinar por 4-5 minutos cada 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 cda de esta mezcla sobre cada pan.
4. Servir las hamburguesas sobre el pan con la lechuga, el tomate y el aguacate.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

