



Hamburguesas de Pollo



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

- 1 Libra carne molida de pechuga de pollo, 98% sin grasa
- 1/4 taza de salsa barbacoa (BBQ)
- 1/2 taza de cebollines, finamente picadas
- 1/4 taza de apio, picadito
- 1 cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo picado)
- 1/4 cucharadita de sal
- Rociador anti-adherente para cocinar
- 4 panes integrales de hamburguesa
- 2 tazas de lechuga romana, cortada o rallada
- 1 tomate grande, cortado en 8 rebanadas

Opcional: 2 cucharadas de queso, como queso azul, queso feta o queso rallado

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón frotándolas por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine el pollo, la salsa barbacoa, los cebollines, el apio, el ajo en polvo y la sal.
3. Con las manos mojadas (para evitar que la mezcla se pegue), dele forma a

la mezcla de carne molida formando cuatro hamburguesas de 1/2 pulgada de grosor. Lávese las manos con agua tibia y jabón después de manipular carne cruda de aves de corral.

4. Precaliente un sartén grande a fuego lento/medio y rocíe con rociador anti-adherente para cocinar.
5. Coloque las hamburguesas en el sartén precalentado. Cocine las hamburguesas alrededor de 5 minutos por cada lado o hasta que alcancen una temperatura interna de 165 grados F según lo medido en un termómetro para carne.
6. Para servir, coloque cada hamburguesa en un pan integral. Cubra cada una con 1/2 taza de lechuga rallada, 2 rebanadas de tomate.
Opcional: 1/2 cucharada de queso.
7. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

con pan y complementos

Costo por receta: \$8.36

Costo por porción: \$2.09

Datos nutricionales por porción:

300 calorías; 3.5g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 65 mg de colesterol; 500mg de sodio; 32g total de carbohidratos, 1g de fibra; 9g total de azúcares; 4g de azúcares añadidas; 27g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente:

Andrea Wilde, NEP Area Nutrition Agent, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.