



Turkey Burgers

6 burgers

cost per serving: \$0.68



INGREDIENTS

- 1 pound ground turkey
- ½ onion, diced
- 1 large egg
- 1 garlic clove, minced
- 1 teaspoon minced fresh oregano
or ¼ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon minced fresh thyme
or ⅛ teaspoon dried thyme
- ¼ teaspoon salt
- 1 tablespoon canola oil

INSTRUCTIONS

In a medium bowl, mix all the ingredients except the canola oil.

Shape into patties. Patties should be packed tightly, but try not to overwork the mixture.

In skillet over medium heat, heat the oil.

Add the patties and cook until just done, turning once while cooking. Cook about 4 minutes per side for medium-well.

Serve with your favorite burger toppings or a spread, such as Pecan Pesto (p. 161).

Note:

This recipe can also be used to make meatballs.

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	1 burger	
Calories	151	
Total Fat	9g	12%
Saturated Fat	2g	11%
Cholesterol	91mg	30%
Sodium	180mg	8%
Carbohydrate	1g	1%
Fiber	<1g	1%
Total Sugars	1g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	14g	

*based on a 2000 calorie diet



www.sustainablefoodcenter.org

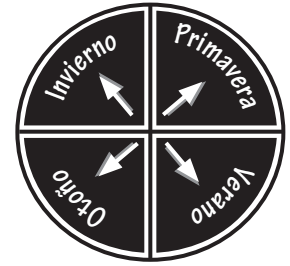




Hamburguesas de pavo

6 porciones

costo por porción: \$0.68



INGREDIENTES

- 1 libra de pavo molido
- ½ cebolla, cortada en cubitos
- 1 huevo grande
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado o ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de tomillo fresco picado o ⅛ cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de canola

INSTRUCCIONES

En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes excepto el aceite de canola.

Dale forma a las hamburguesas. Deben formarse apretadas, pero trate de no sobretrabajar la mezcla.

En una sartén caliente el aceite a fuego medio.

Agregue las hamburguesas y cocine hasta que estén listas, volteando una vez mientras cocina. Cocine unos 4 minutos por lado para un termino medio.

Sirva con sus ingredientes favoritos para hamburguesas o salsas de untar, como el *Pesto* de nuez pacana (pág. 160).

Nota:

Esta receta también se puede usar para hacer albóndigas.

DATOS de NUTRICIÓN

Per Serving		%VD*
Tamaño de porción:	1 hamburguesa	
Calorías	151	
Grasa Total	9g	12%
Grasa Saturada	2g	11%
Colesterol	91mg	30%
Sodio	180mg	8%
Carbohidrato	1g	1%
Fibra	<1g	1%
Azúcar Total	1g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	14g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías



www.sustainablefoodcenter.org

