TURKEY BURGER BOWL

STRONG4LIFE

Children's Healthcare of Atlanta

Serves 4

Ingredients

Sweet potato fries

- 2 medium **sweet potatoes**, cut into fry-shaped strips
- 2 teaspoons **olive oil**
- 1/4 teaspoon **salt**

Turkey burger

- 1 pound **ground turkey**
- 1 teaspoon **garlic powder**
- 1 teaspoon **onion powder**
- 1/4 teaspoon **salt**
- 1/4 teaspoon **pepper**
- 2 teaspoons **olive oil**

Dressing

- 2 tablespoons **ketchup**
- 2 tablespoons **Greek yogurt**
- 1 teaspoon **mustard**

Bowl

- 4 cups chopped **romaine lettuce**
- 1 cup **cherry tomatoes**, halved
- 1/2 cup shredded **cheddar cheese**
- **Optional:** sliced avocado, diced onions, pickles, shredded carrots

Want more recipes?
Scan or click the QR code!

Directions

1. **Prepare the sweet potato fries:** Preheat oven to 425°F. Toss the sweet potatoes with olive oil and salt. Spread them out on a parchment-lined baking pan, and roast for 20 to 25 minutes or until tender and slightly browned.
2. **Prepare the turkey burgers:** In a large bowl, mix the ground turkey with garlic powder, onion powder, salt and pepper. Form the mixture into 8 mini burger patties (2 per bowl).
3. **Cook the turkey burgers:** Heat olive oil in a skillet over medium heat. Cook the patties for about 2 to 3 minutes on each side or until cooked through, with an internal temperature of 165°F. Set aside.
4. **Make the dressing:** In a small bowl, whisk together the ketchup, Greek yogurt and mustard.
5. **Assemble the bowls:** Divide the lettuce, cherry tomatoes, roasted sweet potato fries and any optional ingredients between 4 bowls.
6. **Add the patties:** Place 2 mini turkey burgers on top of each bowl, and then sprinkle shredded cheddar cheese over the burgers. Drizzle the dressing on top and serve!

Nutrition Facts*

1 serving, optional ingredients not included
Calories: 530
Protein: 32 grams
Total Carbohydrates: 61 grams
Dietary Fiber: 9 grams
Total Fat: 18 grams
**Nutrition facts are an estimate and vary based on serving size.*

TAZÓN CON HAMBURGUESAS DE PAVO

Rinde para 4 personas

Ingredientes

Papas fritas de camote

- 2 **camotes** medianos, cortados en tiras tipo papas fritas
- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**
- 1/4 cucharadita de **sal**

Hamburguesas de pavo

- 1 libra de **carne molida de pavo**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 cucharadita de **cebolla** en polvo
- 1/4 cucharadita de **sal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**

Aderezo

- 2 cucharadas de **ketchup**
- 2 cucharadas de **yogurt griego**
- 1 cucharadita de **mostaza**

Base del tazón

- 4 tazas de **lechuga romana** picada
- 1 taza de **tomates cherry** cortados a la mitad
- 1/2 taza de **queso cheddar** rallado
- **Opcional:** aguacate en rebanadas, cebolla picada, pepinillos, zanahoria rallada

¿Quieres ver más recetas? **¡Escanea o haz clic en el código QR!**

Preparación

1. **Prepara las papas de camote:** Precalienta el horno a 425°F. Mezcla los camotes con el aceite de oliva y la sal. Colócalos en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino y hornéalos de 20 a 25 minutos, o hasta que se ablanden y estén ligeramente dorados.
2. **Prepara las hamburguesas de pavo:** En un tazón grande, mezcla la carne molida de pavo con el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Forma 8 minihamburguesas (2 por tazón).
3. **Cocina las hamburguesas:** Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Cocina las hamburguesas de 2 a 3 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas y alcancen una temperatura interna de 165°F. Reserva.
4. **Prepara el aderezo:** En un recipiente pequeño, mezcla el ketchup, el yogurt griego y la mostaza hasta que todo quede bien integrado.
5. **Arma los tazones:** Divide la lechuga, los tomates cherry, las papas de camote asadas y los ingredientes opcionales en 4 tazones.
6. **Agrega las hamburguesas:** Coloca 2 minihamburguesas de pavo encima de cada tazón. Espolvorea el queso cheddar rallado sobre las hamburguesas. Agrega el aderezo por encima y sirve.

Información nutricional*

1 porción, sin incluir ingredientes opcionales
Calorías: 530
Proteína: 32 gramos
Total de carbohidratos: 61 gramos
Fibra: 9 gramos
Grasa total: 18 gramos

**Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar según el tamaño de la porción.*