

# 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!**



**STRONG<sup>4</sup>LIFE**

**Children's**  
Healthcare of Atlanta

## 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.