



Hamburguesas de Pavo con Chipotle

Hace seis hamburguesas

¼ taza (25 gramos) de nueces picaditas
500 gramos de carne de pavo o de pollo molida
1 cucharada de cilantro picadito
2 cucharadas de cebolla roja picadita
2 dientes de ajo picaditos
1 chipotle en adobo picadito
1 cucharilla de comino en polvo
Sal y Pimienta

Ponga las nueces en una sartén seca y tuéstelas por unos 3 a 4 minutos, sacudiendo la sartén y hasta que las pueda oler. Apague el fuego y deje que se enfríen completamente.

Ponga la carne en un bol grande y añada todos los demás ingredientes. Agregue las nueces y mezcle bien con sus manos limpias. Cuidado con el picante. Si no está acostumbrad@ a manejar chiles use guantes o un tenedor o una cuchara para mezclar.

Haga 6 hamburguesas y, usando su dedo, hágalas un hoyito al medio. Esto va a prevenir que se vuelvan una albóndiga enorme cuando las esté cocinando.

Caliente una sartén con un poco de aceite. Trabaje a fuego medio. Agregue las hamburguesas al sartén y cocínelas hasta que vea que la mitad de la hamburguesa esta cocida. De la vuelta las hamburguesas y termine de cocinarlas.

Sirva las hamburguesas como sándwich o con una ensalada. Buen provecho!

134,06 calorías; Grasa 4,22 grs (sát 0,63; mono 0,43; poli 2,30); PROTEÍNA 19,61 grs; FIBRA 0,61 grs; CARBS 4,48 grs; 36,66 mg de colesterol; HIERRO 0,98 mg; SODIO 442,17 mg; Calcio 24.87 mg

