



Hamburguesitas de pastel de carne

Esta sencilla receta brinda todo el sabor de un pastel de carne tradicional horneado en hamburguesas fáciles de preparar.

Edades: de 3 a 5 años

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

- 1 huevo, fresco, grande
- 1/3 **taza** de avena, instantánea, cruda
- 1 **cda** de cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)
- 1/4 **taza** de ketchup
- 12 **oz** de carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada
- 2 **cda** de salsa barbacoa

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón grande, mezcle el huevo, la avena, la cebolla deshidratada y el ketchup.
4. Agregue la carne de res molida. Mezcle hasta que queden bien mezclados.
5. Divida la mezcla en 6 porciones iguales (2 1/2 oz cada una o 1/4 taza bien compacta) y forme hamburguesitas redondas.
6. Coloque las hamburguesitas en una bandeja para hornear. Lávese las manos después de tocar la carne de res molida y el huevo crudo.
7. Usando una espátula de goma, cubra cada hamburguesita con salsa barbacoa.
8. Hornee durante 15 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
9. Sirva 1 hamburguesita. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 hamburguesita de pastel de carne

Nutrientes	Cantidad
Calorías	131
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	59 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1½ onzas equivalentes de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos.** La salsa barbacoa puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo. Algunas avenas se pueden cultivar/procesar con otros productos de trigo.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.

