



# 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:** 25 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 15 minutos

**INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP**

1½ onzas equivalentes de carne

**ORIGEN**

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.
Huevos, frescos, grandes		4 unidades		8 unidades	<b>3</b> En un tazón grande, mezcle los huevos, la avena, la cebolla deshidratada y el ketchup.
Avena, instantánea, cruda	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	
Cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)	1 oz	¼ taza	2 oz	½ taza	
Ketchup		1 taza		2 tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada	3 lb 4 oz		6 lb 8 oz		<p><b>4</b> Agregue la carne de res molida. Mezcle hasta que queden bien mezclados.</p>
					<p><b>5</b> Divida la carne de manera uniforme en porciones de 2½ oz (¼ taza bien compacta).  <b>Para 25 porciones</b>, forme 25 hamburguesitas.  <b>Para 50 porciones</b>, forme 50 hamburguesitas.</p>
					<p><b>6</b> Coloque las hamburguesitas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Lávese las manos después de tocar la carne de res molida y los huevos crudos.  <b>Para 25 porciones</b>, use 1 bandeja.  <b>Para 50 porciones</b>, use 2 bandejas.</p>
Salsa barbacoa		½ taza		1 taza	<p><b>7</b> Usando una espátula de goma, cubra cada hamburguesita con salsa barbacoa.</p>
					<p><b>8</b> Hornee durante 15 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.</p>
					<p><b>9</b> Sirva 1 hamburguesita. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 hamburguesita de pastel de carne

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

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **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.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 3 lb 9 oz	Peso: 7 lb 2 oz
Rendimiento: 25 hamburguesitas	Rendimiento: 50 hamburguesitas