



## 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 6 a 18 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** + 1 **cdta** de cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)
- 1/3 **taza** de ketchup
- 1 **lb** de carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada
- 2 **cda** + 2 **cdta** 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 (3½ oz cada una o 1/3 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 los huevos crudos.
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

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>182</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	79 mg
<b>Sodio</b>	<b>258 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	25 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

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

*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 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.

