



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: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalentes de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Huevos, frescos, grandes		5 unidades		10 unidades	3 En un tazón grande, mezcle los huevos, la avena, la cebolla deshidratada y el ketchup.
Avena, instantánea, cruda	5½ oz	1⅓ tazas	11 oz	2⅔ tazas	
Cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)	1⅓ oz	⅓ taza	2⅔ oz	⅓ taza	
Ketchup		1⅓ tazas		2⅔ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada	4 lb 4 oz		8 lb 8 oz		4 Agregue la carne de res molida. Mezcle hasta que queden bien mezclados.
					5 Divida la carne de manera uniforme en porciones de 3½ oz (⅓ taza bien compacta). Para 25 porciones , forme 25 hamburguesitas. Para 50 porciones , forme 50 hamburguesitas.
					6 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. Para 25 porciones , use 1 bandeja. Para 50 porciones , use 2 bandejas.
Salsa barbacoa		¾ taza		1½ tazas	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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 hamburguesita de pastel de carne

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

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 4 oz	Peso: 10 lb 12 oz
Rendimiento: 25 hamburguesitas	Rendimiento: 50 hamburguesitas