



Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

Estas salchichas deliciosas serán un excelente complemento para cualquier menú. Use esta receta para servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

9 onzas de carne molida de pavo, 93% magra, fresca o congelada (descongelada)

½ cucharadita de salvia, molida

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra, molida

2 tazas de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¾ taza de arándanos rojos, secos, endulzados

¼ taza + 2 cucharadas de jarabe de arce

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, mezcle el pavo, la salvia, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Divida la mezcla en 6 porciones iguales. Forme una salchicha en forma de hamburguesa.
4. Coloque en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar. Lávese las manos después de tocar carne cruda.
5. Hornee durante 10–12 minutos. Hornee hasta que las salchichas alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
6. Prepare la salsa de arándanos rojos y manzanas: Caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media. Agregue las manzanas y cocínelas hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos. Revuelva con frecuencia. Cuando las manzanas comiencen a ablandarse, agregue los arándanos secos y el jarabe de arce. Deje que hierva a fuego lento durante unos 2 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire las salchichas del horno.
8. Sirva 1 salchicha con ⅓ taza de salsa de arándanos rojos y manzanas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 salchicha con 1/3 taza de salsa de arándanos rojos y manzanas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	175
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	31 mg
Sodio	221 mg
Carbohidrato total	29 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	15 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

1/2 taza de frutas
1 onza equivalente de carnes

