



Chorizo de pavo y manzana para el desayuno

Porciones 8 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Rallador, sartén, tazón grande, termómetro para carne

Utensilios: Tazas y cucharas medidoras, espátula, cuchara para mezclar

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 taza de manzana rallada (rallada con los orificios grandes del rallador)

4 cucharas de pan rallado

1 cucharadita de salvia seca

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimentón

16 oz de pavo molido magro (o pollo)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Rocíe la sartén con aerosol antiadherente y colóquela a fuego medio. Agregue las manzanas y cocine hasta que estén tiernas, unos 3 a 5 minutos. Transfiera a un tazón grande y deje enfriar completamente.
2. Agregue el pavo, el pan rallado, la salvia, la pimienta, la sal y el pimentón; mezcle bien.
3. Divida la mezcla de chorizo en 16 porciones y forme hamburguesas de 3/4 pulgadas de grueso.
4. Cocine las hamburguesas en la sartén a fuego medio por unos 4 minutos por lado hasta que la temperatura interna sea de 165 grados medida con un termómetro para carne.

Información nutricional:

Calorías 120

Grasas totales 5 g

Sodio 115 mg

Carbohidratos totales 6 g

Proteína 12 g