



Chorizo de pavo y manzana para el desayuno

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

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