



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
Cuchara para mezclar
Espátula

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1 taza de manzana, rallada con los orificios grandes del rallador
4 cucharas de pan rallado
1 cucharadita de salvia molida
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimentón
1 lb de carne de pavo molido magra (85% o más) O 1 lb de carne de pollo molido

Información nutricional:

Calorías 120
Grasas totales 5 g
Sodio 115 mg
Carbohidratos totales 6 g
Proteína 12 g

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.
3. Agregue el pavo, el pan rallado, la salvia, la pimienta negra, la sal y el pimentón al tazón grande. Mezcle bien.
4. Divida la mezcla de chorizo en 16 porciones y forme hamburguesas de 3/4 pulgadas de grueso.
5. Cocine las hamburguesas en una 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.