

# Hamburguesitas

10 Porciones • 1 Porción = 2 Hamburguesitas



## INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida 93 % magra
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo
- 1 planta de lechuga mantecosa
- 20 tomates cherris
- 20 rodajas de pepinillos en eneldo (opcional)
- Kétchup, mayonesa o mostaza

## INDICACIONES

1. Con las manos, mezcle suavemente la carne, la sal, la cebolla en polvo, la pimienta y el huevo.
2. Forme 20 albóndigas pequeñas.
3. Caliente la bandeja para asar a temperatura media y ase durante 3 minutos de cada lado o hasta el punto de cocción deseado. Termine de cocinar en el horno a 375 °F durante 10 a 12 minutos.
4. Coloque sobre brochetas con lechuga, pepinillos y tomates. Sirva con kétchup, mayonesa o mostaza para mojar.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size 2 burger bites	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 280mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families