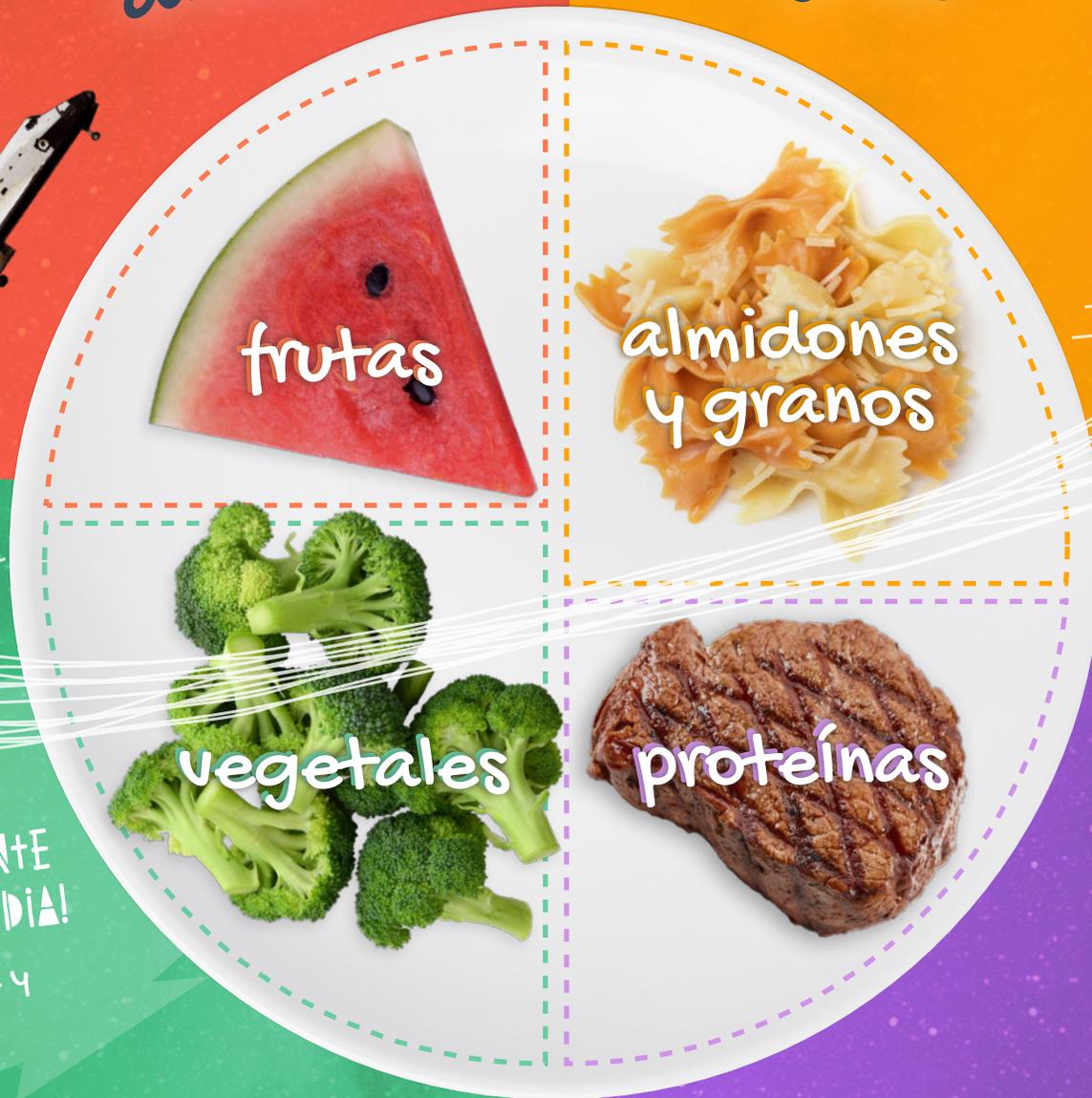


SUPER ALIMENTOS

alimenta tu alegría



¡HAZ
EJERCICIO DURANTE
UNA HORA CADA DÍA!

¡muévete, juega y
sé activo!



VEGETALES

zanahorias
jitomates
pepinos
chicharos
pimiento morrón
brócoli
espárragos
calabacín
ensaladas verdes
la col



FRUTAS

bayas
manzanas
naranjas
nectarinas
melón
plátano chico
mango
kiwi
toronja
uvas



ALMIDONES Y GRANOS

pan integral
panecillo ingles
arroz integral
frijoles
cereales integrales
palomitas de maíz
avena
tortillas



LÁCTEOS

Leche
yogur
queso
kéfir
Leche sin lactosa
leche de soya,
fortificada
sin azúcar



PROTEÍNAS

carne de res
carne de Cerdo
pollo
pavo
pescado
huevos
frijoles
nueces
soya



Mini Hamburguesas Lone Star de Res y Verduras

Rinde 16 porciones • 10 min

INGREDIENTES

1 kg Carne de res molida, (95% magra)
1 calabacín mediano, rallado
1 zanahoria mediana, rallada
6 dientes de ajo, finamente picados
1/2 taza de cilantro, picado
1/4 de taza de pan rallado común
1 huevo, batido
2 cdas. chile polvo
2 ctdas. comino molido
1/4 ctdas. sal kosher
1 ctda. pimienta negra recién molida
Aceite aerosol
16 mini bollos de trigo integral

1. Precalentar la parrilla de gas o carbón a 204°C.
2. Combine la carne molida de res con los siguientes 10 ingredientes en un tazón grande, mezclando ligeramente pero a fondo. Formar en 16 hamburguesas con espesor de 57g. Haga una pequeña hendidura en el centro de la hamburguesa con su dedo pulgar.

3. Coloque las hamburguesas en las rejillas engrasadas y ase aproximadamente por 3-5 minutos en un lado. Voltear una vez, asando el otro lado por 3-5 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 71°C (160°F) usando un termómetro para medir la temperatura de la carne. Insertar el termómetro en la parte mas gruesa de la hamburguesa.
4. Sirva en mini bollos, con las guarniciones a su gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

A base de carne molida 95% magra. Información nutricional por porción (una mini hamburguesa con bollo): Calorías 200; Total de calorías de grasa 5g (Grasa Saturada 1g; Grasa Mono insaturada 1g); Colesterol 45mg; Sodio 250mg; Total de Carbohidratos. 23g; Fibra 2g; Proteína 18g; Hierro 2mg; Niacina 3mg; Vitamina B6 0.3mg; Vitamina B12 1.4mg; Cinc 3mg; Selenio 10mcg; Colina 50mg.

Esta receta es una fuente excelente de Proteína, Niacina, Vitamina B6, Cinc, y Selenio. Servir con medio plato de frutas y verduras, y un vaso con leche. Tamaño de la porción basado en la edad de un niño de primaria.

