



BURRITOS DE ALBÓNDIGAS DE PAVO



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Ingredientes para las albóndigas:

- 1 libra de carne molida de pavo
- ¼ taza de cebolla, picadita
- 1 huevo
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ cucharaditas de orégano seco
- ½ cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo, pelado y picadito
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ taza de avena de cocción rápida (si la mezcla de albóndiga es demasiado húmeda, agregue avena para que la ayude a enlazar)

Ingredientes para la salsa:

- ½ taza de crema agria sin grasa o yogur griego
- ¼ taza de pepino picadito
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta, a gusto

Ingredientes para el burrito y las coberturas:

- 6 tortillas de harina de 10 pulgadas
- 1 taza de tomate picadito
- Hojas de lechuga, rasgadas en tiritas
- Rodajas de pepino (opcional si tienes pepino sobrante)

1. En un tazón grande, combine el jugo de limón, el pavo, la cebolla, el huevo, la sal, la pimienta, el orégano, el perejil y el ajo. Mezcle con las manos hasta que todo los ingredientes se pequen bien formando una pelota. Si la mezcla de albóndiga esta demasiado húmeda, agréguele avena de cocción rápida.
2. Rocíe un sartén grande con un rociador para cocinar “non-stick” y forme albóndigas o bolitas de 1 pulgada. Colóquelas en el sartén sobre fuego medio alto.
3. Cocine cada lado por varios minutos hasta que las albóndigas estén doradas uniformemente. Retire del sartén.
4. En un tazón pequeño, combine la crema agria (o yogurt), el pepino, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra. Mezcle hasta que combinen bien.
5. Caliente las tortillas en el microondas (20 segundos). Coloque dos o tres albóndigas en cada tortilla. Añada la lechuga y el tomate. Cubra con salsa y envuelva.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: un burrito

Costo por receta: \$9,55

Costo por porción: \$1,60

Información nutricional por porción:

360 calorías; grasa total 12g; 4g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 85mg de colesterol; 820mg de sodio; 42g de carbohidratos; 1g de fibra; 3g de azúcar; 22g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 4% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 6% de Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado de www.joyfulhealthyeats.com

