



BBQ Turkey Mini-Burgers

Serves 4 | \$5.10

320 calories | 27g carbs | 9g fat (0.5g sat fat) | 33g protein | 320mg sodium | 5g fiber per serving

Ingredients

- 1 can no-salt-added white beans (15-oz.)
- 1 lb. ground turkey
- 1 small onion
- ½ cup barbecue sauce
- 2 Tbs. canola oil
- 8 small green or red leaf lettuce leaves

1. Drain and rinse beans.
2. In a large bowl, lightly mash beans with a fork.
3. Grate onion on a box grater.
4. Mix together the turkey, onion, barbecue sauce and beans.
5. Form into 8 small burgers.
6. In a large, non-stick pan, heat 2 Tbs. oil over medium heat.
7. Fry the burgers in two batches until well browned on both sides, about 5 minutes per side.
8. Serve the burgers on the lettuce leaves. Fold lettuce around the burger.
9. Add extra barbecue sauce on top for more flavor.

Mix it up

- Try any white bean with this recipe

Pick Protein Rich

- Ground turkey is a lean, high source of protein, which helps give you energy throughout the day





Mini-hamburguesas de pavo

4 porciones | \$5.10

320 calorías | 27g carbohidratos | 9 grasa (.5g grasa saturada) | 33g proteína
| 320mg sodio | 5g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 lata frijoles blancos, sin sal (15 oz.)
- 1 libra de pavo molido
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de salsa de barbacoa
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 8 hojas de lechuga verde o roja

1. Escurra y enjuague los frijoles.
2. En un tazón grande, maje los frijoles con un tenedor.
3. Ralle la cebolla con un rallador.
4. Mezcle el pavo, la cebolla, la salsa de barbacoa y los frijoles.
5. Forme en 8 mini-hamburguesas.
6. En una sartén grande, ponga 2 cucharadas de aceite a fuego medio.
7. Ponga a freír las hamburguesas hasta que ambos lados estén dorados, 5 minutos por cada lado aproximadamente.
8. Sirva las hamburguesas en las hojas de lechuga.
9. Doble la lechuga alrededor de la hamburguesa.
10. Añada más salsa de barbacoa por encima para más sabor.

Trate algo nuevo

- Ponga cualquier frijol blanco en esta comida

Escoja la proteína

- El pavo tiene un alto contenido de proteína lo cual le dará energía

