



# BBQ Turkey Mini-Burgers

Servings: 4  
Total cost: \$6.70

## INGREDIENTS

- 1 (15-ounce) low sodium can beans (white, kidney, pinto, or garbanzo/chickpeas)
- 1 small onion
- 1 pound ground turkey
- 8 lettuce leaves
- ½ cup barbecue sauce
- 2 tablespoon canola oil



**STEP 1:** Drain and rinse beans. In a large bowl, lightly mash beans with a fork.



**STEP 2:** Grate onion on a box grater. Mix together the turkey, onion, barbecue sauce and beans. Form into 8 small burgers.



**STEP 3:** In a large, non-stick pan, heat 2 Tbs. oil over medium heat. Fry the burgers in two batches until well browned on both sides, about 5 minutes per side.



**STEP 4:** Serve the burgers on the lettuce leaves. Fold lettuce around the burger.

**Rinsing Canned Goods** Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

**Watch Your Sodium** The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

**481 Calories | 39g Carbs | 14g Sugar | 6g Fiber | 19g Fat (4g Sat Fat) | 39g Protein | 992mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Mini-Hamburguesas de Pavo

Porciones: 4

Costo Total: \$6.70

## INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz.) de frijoles baja en sodio (blancos, pinto, o garbanzos)
- 1 cebolla pequeña
- 1 libra de pavo molido
- 8 hojas de lechuga
- ½ taza de salsa de barbacoa
- 2 cucharadas de aceite de canola



**Paso 1:** Escurra y enjuague los frijoles. En un bol grande, triture suavemente los frijoles con un tenedor.



**Paso 2:** Ralle la cebolla con un rallador. Mezcle el pavo, la cebolla, la salsa de barbacoa y los frijoles. Forme 8 minihamburguesas.



**Paso 3:** En una sartén grande antiadherente, ponga 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Ponga a freír las hamburguesas hasta que ambos lados estén dorados, 5 minutos por cada lado aproximadamente.



**Paso 4:** Sirva las hamburguesas sobre las hojas de lechuga. Doble la lechuga alrededor de la hamburguesa. Añada más salsa de barbacoa por encima para que tenga más sabor.

**A enjuagar los alimentos enlatados** Se recomienda utilizar productos sin sal agregada o bajos en sodio. Si no fuera posible, enjuague los productos para reducir hasta un 40% de sodio.

**Nota:** Elija comidas más bajas en sodio a lo largo del día si disfruta de esta receta.

481 Calorías | 39g Carbs | 14g Azúcar | 6g Fibra | 19g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 39g Proteínas | 992mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)