

ENVOLTURAS DE HAMBURGUESA ESTILO CALIFORNIA

¡Pruebe esta deliciosa receta o use hamburguesas sobrantes de una comida anterior! Esta receta, para la cena, proporciona hierro y vitamina A. Todos disfrutarán de esta comida rica en proteínas.

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 libra de **carne molida de res o pavo molido** (se prefiere magra o extra-magra)
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**
- 8 hojas de **lechuga**
- 1/3 taza de **queso feta** desboronado (o queso parmesano)
- 2 cucharadas de **mayonesa** baja en grasa
- 1/2 **aguacate**, cortado en 8 rodajas
- 1/4 taza de **cebolla morada** picada
- **Tomates cherry**, picados (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón grande, combine la carne de res (o pavo), sal y pimienta, mezclando ligeramente pero bien. Forme ocho hamburguesas de 1/2 pulgada de grosor.
2. Ase las hamburguesas, tapadas, a fuego medio o ase a 3-4 pulgadas del fuego durante 3-4 minutos por cada lado. Coloque las hamburguesas en hojas de lechuga. Combine queso feta y mayonesa; esparcir sobre hamburguesas. Cubra con tomates cherry picados y aguacate opcional.

Por Porción: Calorías 235, Carbohidratos 7.4 g, Proteína 28.1 g, Grasa Saturada 4.2 g, Sodio 496 mg, Fibra 3 g, Azúcar 2.9 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *Taste of Home*..