

# TURKEY MUSHROOM BURGERS

## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1 BURGER, MAKES 4 BURGERS):**

*197 calories; 8 grams carbohydrate; 4 grams fat; 32 grams protein; 2 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.12**

---

## **INGREDIENTS**

1½ cups mushrooms, finely diced  
⅛ + ¼ tsp onion powder  
⅛ + ⅛ tsp salt  
1 lb ground turkey (97% lean)  
¼ tsp garlic powder  
⅛ tsp black pepper  
⅛ tsp chili powder  
⅛ tsp paprika  
4 whole wheat buns  
6 Tbsp low-fat mozzarella

## **DIRECTIONS**

Over medium heat, spray a sauté pan with cooking spray and add the mushrooms, ⅛ tsp onion powder, and ⅛ tsp of salt and cook until mushrooms are browned, about 8-10 minutes. Remove mushrooms from heat and allow them to cool in the refrigerator. In a large bowl, add the turkey, mushroom mixture, and the rest of the seasonings and combine using clean hands. Portion the meat mixture into four burger patties (about 5oz each). Place patties on the grill and cook for about 6 minutes on each side, or until cooked through. Top the patties with cheese in the last few minutes of cooking. Place burger buns on the grill in order to warm and toast the buns. Build the burgers with a whole wheat bun, patty, and veggies of your choice!

---



*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# HAMBERGUESAS DE PAVO Y HONGOS

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 HAMBURGUESAS (1 PORCIÓN = 1 HAMBURGUESAS)**  
*197 calorías; 8 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 32 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$6.12

---

## INGREDIENTES

1½ tazas de hongos, en cubitos finos  
½ + ¼ cucharadita de cebolla en polvo  
½ + ¼ cucharadita de sal  
1 libra de pavo molido  
(carne blanca 97% magra)  
¼ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de pimienta negra  
½ cucharadita de chili en polvo  
½ cucharadita de paprika  
4 panes de trigo integral  
6 cucharadas de mozzarella baja en grasa

## PREPARACIÓN

A fuego medio, rocíe una sartén con aceite de cocina y añada los hongos, ½ cucharadita de cebolla en polvo, y ½ cucharadita de sal y cocine hasta que los hongos se doren, aproximadamente 8-10 minutos. Retire los hongos del fuego y deje que se refresquen en el refrigerador. En un bol grande, añada el pavo, la mezcla de hongos, y el resto de los condimentos y combine usando sus manos limpias. Divida la mezcla de carne en cuatro hamburguesas (aproximadamente 5oz c/u). Coloque cada hamburguesa en la parrilla y cocine por aproximadamente 6 minutos de cada lado, o hasta que estén bien cocidas. Cubra las hamburguesas con queso en los últimos minutos de cocción. Coloque los panes de hamburguesa en la parrilla para que se calienten y tuesten. Prepare su hamburguesa con pan, carne, y cubra con los vegetales de su preferencia!



**brighter**bites®

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites