

“Hamburguesas” de Papa Instantánea

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene huesos y dientes fuertes.

Ingredientes:

- 3/4 taza de leche en polvo instantánea
- 1 1/2 tazas de papa instantánea
- 1 1/2 tazas de agua caliente
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1/2 cucharadita de cebolla deshidratada (opcional)
- 2 huevos grandes o medianos
- 1 1/2 tazas de miga de pan
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación:

1. Ponga la leche en polvo, la papa instantánea y los condimentos en un cuenco o tazón mediano.
2. Añada agua hirviendo y mezcle con un tenedor hasta que la papa quede como puré.
3. Déjela reposar por 5 minutos. Bata los huevos en un tazón y revuélvalos con la papa.
4. Divida la mezcla de papa en porciones de 1/2 taza y aplaste en forma de hamburguesa del tamaño de 1/2 pulgada de gruesas.
5. Cubra ambos lados de la hamburguesa de papa con migas de pan.
6. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Cocine las hamburguesas de papa hasta que estén color café por ambos lados.
7. Una vez que la papa se mezcle con el agua, debe cocinarse y servirse de inmediato.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas

Ideas Brillantes:

La mezcla para hamburguesas de papa instantánea también puede usarse encima del pastel de carne “Shepherd’s pie” o en cucharadas para que se cocinen sobre los guisados. Las hamburguesas de papa cocinadas pueden envolverse individualmente y congelarse. Pueden descongelarse y calentarse en el micro-ondas.

Notas:

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

Nutrition Facts			
Serving Size 2 patties (140g)			
Servings Per Container 5			
Amount Per Serving			
Calories 260	Calories from Fat 60		
		% Daily Value*	
Total Fat 7g			11%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 70mg			23%
Sodium 540mg			23%
Total Carbohydrate 37g			12%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 7g			
Protein 11g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 20%	
Calcium 20%		Iron 15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

10 hamburguesas de papa, 2 por cada porción