

mini hamburguesas saludables

4

panes integrales
pequeños

1/4

pepino en
rodajas

2

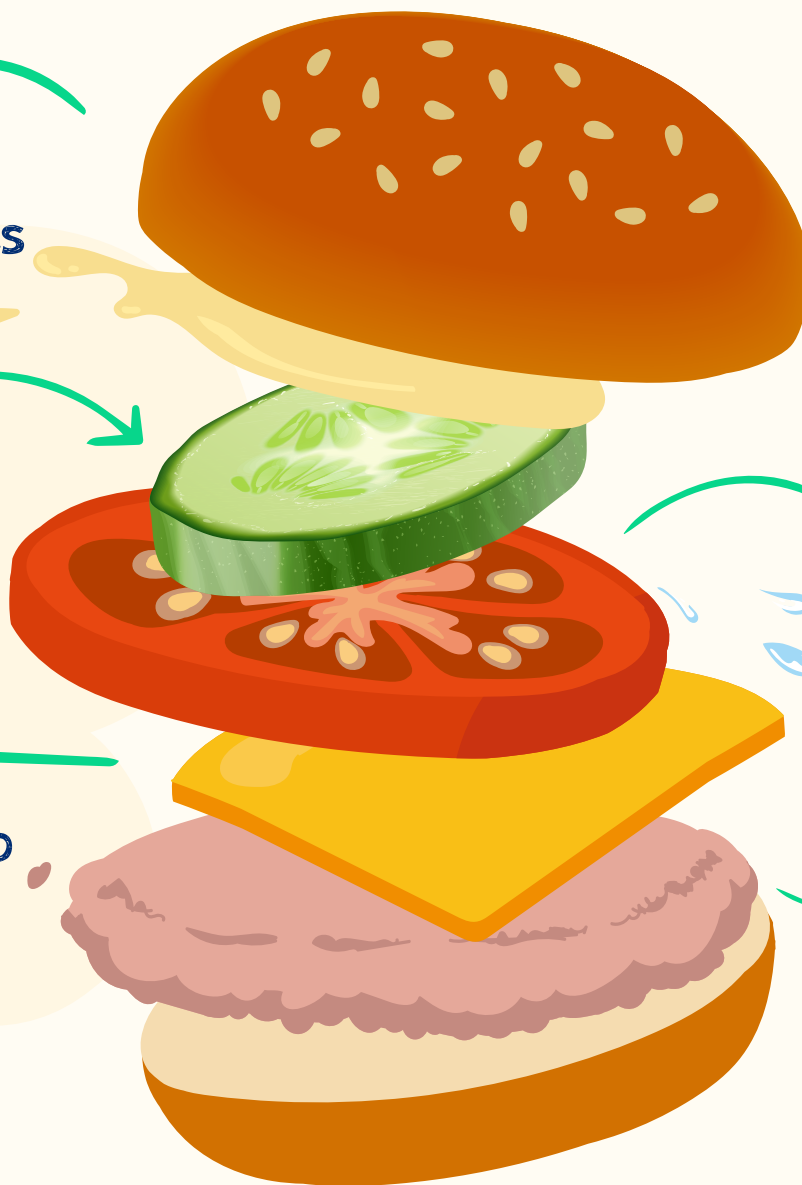
rodajas de queso
bajo en grasa

1/2

tomate en
rodajas

4

hamburguesas
de pavo



Pasos para la preparación:



Cocina las hamburguesas

- Coloca las hamburguesas de pavo en una sartén grande (sin aceite) y cocina a fuego medio.
- Cocina las hamburguesas durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas por fuera y bien cocidas por dentro. Puedes usar un tenedor para abrir una hamburguesa y asegurarte de que no esté cruda por dentro.



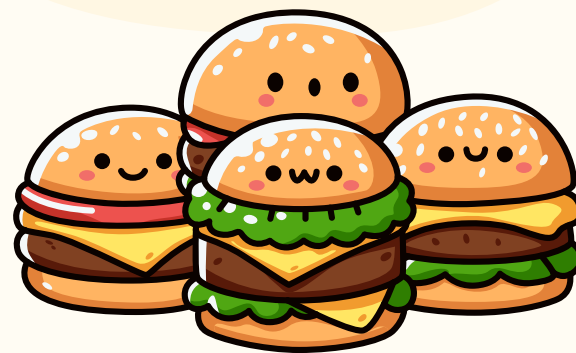
Arma las mini hamburguesas

- Coloca una hamburguesa de pavo cocida sobre cada pan integral.
- Añade una rodaja de queso, una rodaja de tomate y unas rodajas de pepino sobre la hamburguesa.
- Coloca la otra mitad del pan encima para formar el sándwich.



Prepara los ingredientes

- Mientras se cocinan las hamburguesas, corta el tomate en rodajas finas.
- Corta el pepino en rodajas también.
- Reserva las rodajas de queso bajo en grasa.



¡Sirve y disfruta!

¡Listo! Coloca las mini hamburguesas en los platos y sirve en familia. Puedes cortarlas por la mitad si lo prefieres.

Consejos para padres

- Puedes agregar un poco de aguacate o mostaza si prefieres un toque extra de sabor.
- Deja que los niños armen sus propias hamburguesas y elijan los ingredientes que más les gusten.
- Acompaña estas mini hamburguesas con una ensalada o frutas para un almuerzo completo.



**Estas mini hamburguesas están listas para que las disfruten en familia.
¡Es una forma divertida de comer saludablemente!**