

Hamburguesa de queso en wraps de lechuga

8 porciones

Equilibrar las calorías que come con las calorías que el cuerpo usa le ayudará a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades. Cada persona tiene su propio límite de calorías. Mantenerse dentro de ese límite puede ayudarle a perder peso o a mantener un peso saludable. Usted puede disfrutar de sus comidas, haciendo pequeños cambios en las cantidades de alimentos que consume.

- 1 libra de carne molida magra
- 1/2 taza de cebolla, frotada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortada en cubitos
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 cucharadas de aderezo para ensaladas Thousand Island bajo en grasa (opcional)*
- 8 hojas de lechuga romana o Bibb, frotadas suavemente con agua corriente fría
- 1/2 taza de tomates, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubitos
- 1/2 taza de queso Cheddar rallado bajo en grasa
- 1/4 taza de pepinillos, picados

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. En una sartén grande, cocine la carne y la cebolla a fuego medio-alto hasta que la carne se dore y alcance una temperatura interna de 160 °F en un termómetro para alimentos. Escorra la grasa.
4. Agregue ajo, sal y pimienta (si lo desea) y cocine por 1 minuto. Aleje la sartén del calor. Agregue el aderezo para ensaladas.
5. Coloque las hojas de lechuga en un plato para servir. Vierta la mezcla de carne en las hojas de lechuga. Cubra con tomates, queso y pepinillos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas

* Puede usar su condimento favorito en lugar del aderezo Thousand Island.

Información nutricional por porción: Calorías 150, Grasa total 8g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 55 mg, Sodio 310mg, Carbohidratos totales 2g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 16g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 10%, Potasio 6%.