

# Eat Smart • Move More

## Hamburguesas de Atún

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 10 minutos



### Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 12 onzas de atún en lata al agua, escurrido
- 1 cebolla, en dados
- 1 huevo, batido ligeramente
- ¾ taza de pan rallado integral
- ¼ taza de mayonesa, reducida en grasa
- ¼ cucharadita de eneldo, deshidratado
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de condimento de pimienta y limón, sin sal (opcional)

### Preparación

- Calentar el aceite en una sartén sobre calor mediano.
- En un bol, combinar todos los ingredientes. Revolver hasta mezclar bien.
- Con sus manos, formar las hamburguesas.
- Cocinar las hamburguesas durante 3-5 minutos sobre cada lado hasta que estén doradas y alcancen una temperatura interna de 160°F.

### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (109.28g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars <1g	
Includes g Added Sugars	
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 55mg	4%
Iron 1mg	8%
Potassium 180mg	4%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Consejos Rápidos

- ▶ Servir con pan integral para hamburguesas o sándwiches. Agregar lechuga, tomate, pepinos y zanahorias ralladas como aderezos saludables.
- ▶ Siempre lavarse las manos luego de manipular huevos crudos.
- ▶ ¿No le gusta el atún? ¡Puede reemplazar con salmón o pollo en lata!

### Síguenos | Me gusta



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés).



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.

(Receta adaptada de: Faithful Families, North Carolina State University, 2019.)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)