



Turkey Burger

PREP TIME: 20 mins | **COOK TIME:** 20 to 30 mins | **SERVES:** 5 to 8

Ingredients

- 1 medium onion, chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 1 pound ground turkey
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon dry oregano
- ¼ teaspoon sea salt
- ½ teaspoon ground pepper
- 1 large egg
- 1 tablespoon Dijon mustard

Instructions

In a large skillet over medium high heat, add olive oil and onions. Sautee until golden brown and set aside to cool.

In a large bowl add turkey, spices, salt, pepper, egg and Dijon mustard. Add the cooked onions and mix well with your clean hands or a spatula.

Form small burgers using a 1/2 cup to measure or larger using a 2/3 cup.

Cook each burger in a large skillet over medium heat for 5 to 6 minutes on each side or until well done. If using a meat thermometer, the temperature should read 165°F when done and safe to eat.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Hamburguesas de Pavo

Tiempo de preparación: 20 mins | **Tiempo de cocción:** 10-15 mins | **Sirve:** 5 to 8

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 libra carne de pavo molida
- 1 cucharadita polvo de chili
- 1 cucharadita polvo de ajo
- 1 cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta molida
- 1 huevo grande
- 1 cucharada mostaza Dijon

Instrucciones

En un sartén grande a fuego medio/alto agrega el aceite de oliva y la cebolla picada. Saltea hasta que se vean color dorado. Pon a un lado para que se enfríen.

En un envase grande agrega el pavo, especias, sal y pimienta, huevo y mostaza Dijon. Agrega las cebollas cocidas y mezcla bien con una espátula o cucharón de madera.

Forma hamburguesas pequeñas usando una ½ taza para medirlos o mas grande usando una taza de 2/3.

Cocina cada hamburguesa en una sartén grande a fuego medio por 5 a 6 minutos a cada lado o hasta que estén bien cocidos. Si usas un termómetro para carnes la temperatura debe llegar a 165 °F cuando estén listo para comer.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Black Bean and Peach Salsa

PREP TIME: 15 mins | **COOK TIME:** 0 mins | **SERVES:** 5 to 6

Ingredients

- 1 Roma tomato chopped
- ½ green bell pepper chopped
- 2 peaches, pitted and chopped
- ¼ cup chopped cilantro
- 1 can (15 ounces) black beans, rinsed and drained
- 3 tablespoons white wine vinegar (substitute with your favorite vinegar)
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste

Instructions

Add all ingredients in a mixing bowl and combine well. Serve with chips, crackers or over plant based or turkey burgers.

*If you need to increase calories add chopped avocado and or extra olive oil



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Salsa de Habichuelas Negras y Melocotón

Tiempo de preparación: 15 mins | Tiempo de cocción: 0 mins | Sirve: 5 to 6

Ingredientes

- 1 tomate Roma tomate picado
- ½ pimiento verde picado
- 2 melocotones, sin semilla y picados
- ¼ taza cilantro picadito
- 1 lata (15 onzas) habichuelas negras, enjuagadas y drenadas
- 3 cucharadas vinagre de vino blanco (puedes utilizar el vinagre de tu preferencia)
- 3 cucharadas aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes en un envase par mezclar y mezcla bien. Sirve con chips o galletas integral o encima de tu hamburguesa favorita.

*Si necesitas aumentar tus calorías puedes agregar aguacate picado y/o un poco mas de aceite de oliva.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center