

# Hamburguesas de pavo con costra de hierbas y aioli cremoso de aguacate y lima

Hamburguesas de pavo ricas en proteína sazonadas con hierbas aromáticas, acompañadas de un delicioso aioli de aguacate: un desayuno que cuida tu nivel de azúcar en sangre y te mantiene satisfecho.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 5

GL 0.6 / GI 28

## Ingredientes

lean protein, zero glycemic impact pavo molido orgánico

anti-inflammatory herb salvia seca

digestive support semillas de hinojo

aromatic herb tomillo seco

may help regulate blood sugar ajo en polvo

adds savory depth cebolla en polvo

for patties sal de mar

freshly ground preferred pimienta negra  
logifoodcoach.com/recipes/hamburguesas-de-pavo-con-costra-de-hierbas-y-aioli-cremoso-de-aguacate-y-lima

**medium-chain triglycerides for cooking** aceite de coco virgen extra

---

**low GI, high in healthy fats** aguacate maduro, machacado

---

**choose sugar-free variety** mayonesa de aceite de aguacate

---

**from half a lime** jugo de lima fresco

---

**fresh for aioli** diente de ajo pequeño, picado

---

**for aioli** sal de mar

---

**warm spice** comino molido

---

**optional garnish** cebollín fresco, picado

---

**optional serving suggestion, very low GI** mezcla de hojas verdes para ensalada

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Combina el pavo molido con la salvia, las semillas de hinojo, el tomillo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal de mar y la pimienta negra en un tazón grande. Usa las manos limpias para mezclar suavemente los condimentos en la carne hasta que estén distribuidos uniformemente, teniendo cuidado de no trabajar demasiado la mezcla.

### Step 2

Divide la mezcla de pavo sazonado en cinco porciones iguales, aproximadamente 85 gramos cada una. Dale forma a cada porción en una hamburguesa de unos 2 cm de grosor, creando una ligera hendidura en el centro con tu pulgar para evitar que se abulte durante la cocción.

### Step 3

Calienta el aceite de coco en una sartén grande de hierro fundido o antiadherente a fuego medio durante 1-2 minutos hasta que brille pero no humee. El aceite debe cubrir la sartén uniformemente cuando la gires.

#### Step 4

Coloca cuidadosamente las hamburguesas de pavo en la sartén caliente, dejando espacio entre cada una. Cocina sin mover durante 3-4 minutos hasta que la parte inferior desarrolle una costra dorada y se desprenda fácilmente de la sartén.

#### Step 5

Voltea cada hamburguesa usando una espátula y cocina el segundo lado durante otros 3-4 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 74°C y la carne ya no esté rosada en el centro. Transfiere a un plato y deja reposar durante 2 minutos.

#### Step 6

Mientras se cocinan las hamburguesas, prepara el aioli combinando el aguacate machacado, la mayonesa de aceite de aguacate, el jugo de lima, el ajo picado, la sal de mar y el comino en un tazón pequeño. Revuelve vigorosamente con un tenedor hasta que quede suave y cremoso, ajustando el sazón al gusto.

#### Step 7

Sirve cada hamburguesa de pavo coronada con una generosa cucharada del aioli de aguacate y lima y decora con cebollín fresco picado. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con espinacas salteadas o una pequeña ensalada de hojas verdes aliñada con aceite de oliva y vinagre.