

Hamburguesas de pavo especiadas con hierbas y salsa cremosa de aguacate y lima

Hamburguesas de pavo ricas en proteína y sazonadas con hierbas aromáticas que combinan perfectamente con una salsa de aguacate ácida para un desayuno amigable con el azúcar en sangre que te mantiene satisfecho.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredientes

Lean protein with minimal impact on blood sugar pavo molido orgánico

Aromatic herb, negligible glycemic impact salvia seca

Digestive aid with no glycemic impact semillas de hinojo

Antioxidant-rich herb tomillo seco

May help improve insulin sensitivity ajo en polvo

Adds flavor without sugar cebolla en polvo

For seasoning patties sal de mar

Enhances nutrient absorption pimienta negra

logifoodcoach.com/recipes/hamburguesas-de-pavo-especiadas-con-hierbas-y-salsa-cremosa-de-aguacate-y-lima

Medium-chain triglycerides for cooking aceite de coco virgen extra

Low GI (15), rich in healthy fats aguacate maduro, machacado

Healthy fat-based condiment, no sugar mayonesa de aceite de aguacate

Low GI citrus, adds brightness jugo de lima fresco

Fresh garlic supports metabolic health diente de ajo pequeño, picado

For seasoning sauce sal de mar

May help regulate blood sugar comino molido

Optional garnish, adds color and mild onion flavor cebollín fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Combina el pavo molido con la salvia, semillas de hinojo, tomillo, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal de mar y pimienta negra en un tazón mediano. Usa tus manos o un tenedor para mezclar bien hasta que todos los condimentos estén distribuidos uniformemente en la carne.

Step 2

Divide la mezcla de pavo sazonada en cinco porciones iguales, aproximadamente 85 gramos cada una. Dale forma de hamburguesa a cada porción de unos 2 centímetros de grosor, presionando suavemente para asegurar que se mantengan unidas. Haz una ligera hendidura en el centro de cada hamburguesa para evitar que se inflen durante la cocción.

Step 3

Calienta el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio durante 1-2 minutos hasta que brille pero no humee. La sartén debe estar lo suficientemente caliente como para que un pequeño trozo de carne chisporrotee inmediatamente al añadirlo.

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. Voltea cada hamburguesa y cocina por 3-4 minutos adicionales hasta que la temperatura interna alcance los 74°C y los jugos salgan claros.

logifoodcoach.com/recipes/hamburguesas-de-pavo-especradas-con-hierbas-y-salsa-cremosa-de-aguacate-y-lima

Step 5

Mientras se cocinan las hamburguesas, prepara la salsa de aguacate y lima. En un tazón pequeño, machaca el aguacate hasta que esté mayormente suave con algo de textura. Añade la mayonesa de aceite de aguacate, jugo de lima, ajo picado, sal de mar y comino.

Step 6

Revuelve vigorosamente los ingredientes de la salsa con un tenedor o batidor pequeño hasta que estén bien combinados y cremosos. Prueba y ajusta el sazón con sal adicional o jugo de lima si lo deseas. La salsa debe ser suave y vertible pero lo suficientemente espesa para servir en cucharadas.

Step 7

Transfiere las hamburguesas de pavo cocidas a los platos. Cubre cada hamburguesa con una generosa cucharada de la salsa de aguacate y lima y decora con cebollín fresco picado si lo usas. Sirve inmediatamente junto con verduras sin almidón como verduras salteadas o rodajas de tomate para un desayuno completo de bajo índice glucémico.