

Learn how to make

Quick Protein Burger



by



INGREDIENTS

- 2 (6 oz) canned protein such as tuna, salmon, or chicken
- 1 tablespoon oil
- 1 egg
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ cup whole grain breadcrumbs
- ¼ cup minced bell pepper

INSTRUCTIONS

1. Chop bell pepper.
2. Open and drain canned protein.
3. In a bowl, mix together the canned protein, breadcrumbs, light mayonnaise, bell pepper, egg, salt and pepper until combined.
4. Form the mixture into 6 patties.
5. Add oil to a non-stick skillet over medium heat. Fry burgers on each side for 3-4 minutes. Work in batches if your pan is not big enough to hold all 6 burgers.
6. Store in an airtight container in the refrigerator for up to 1 week or wrap individually in freezer bags or containers and freeze up to 3 months (freeze cooked burgers only, do not freeze the raw burgers).

Serves 6.

Adapted from: diabetesfoodhub.org/recipes/canned-protein-burger

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Hamburguesa
Proteica Rápida**



por



INGREDIENTES

- 2 (6 oz) latas de proteína como atún, salmón o pollo
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1/4 taza de pimiento morrón picado

INSTRUCCIONES

1. Picar el pimiento.
2. Abrir y escurrir la proteína enlatada.
3. En un tazón, mezcle la proteína enlatada, el pan rallado, la mayonesa ligera, el pimiento morrón, el huevo, la sal y la pimienta hasta que se combinen.
4. Forme 6 hamburguesas con la mezcla.
5. Agregue aceite a una sartén antiadherente a fuego medio. Fríe las hamburguesas por cada lado durante 3-4 minutos. Trabaje en lotes si su sartén no es lo suficientemente grande para contener las 6 hamburguesas.
6. Guárdelas en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana o envuélvalo individualmente en bolsas o recipientes para congelador y congele hasta 3 meses (congele solo las hamburguesas cocidas, no congele las hamburguesas crudas).

Rinde 6 porciones.

Receta adaptada de: diabetesfoodhub.org/recipes/canned-protein-burger

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

