

# Horneado de Hamburguesa de Queso a la Americana

¡Este plato es de altas calificaciones!

Nivel: Medio

Hace: 10 porciones - 1 panecillo para cada uno

## Equipo para Niños

sartén grande  
cuchillo  
tabla para cortar  
abridor de lata  
cuchara de medidas  
cuchara  
escurridor/colador  
bandeja de hornear  
de 9-pulgadas  
espray de cocina  
agarradores de olla

## Sugerencia del Cocinero

Horneado de  
Hamburguesa de  
Queso a la  
Americana  
habichuelas frescas  
rebanadas de frutas  
frescas  
leche baja en grasa

## Datos Nutricionales

Porciones 1 panecillo con carne (123g)	
Porciones 10	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 60
Calorías 180	
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	10%
• Grasa Saturada 3.5g	17%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 700mg	29%
Carbohidrato Total 17g	6%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 4g	
Proteína 13g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 8%
Calcio 8%	Hierro 10%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

## Ingredients:

- 1 libra de carne molida baja en grasa
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 lata de sopa de tomate de (10.75 onzas), sin diluir
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de escurtido de pepinillos dulces (relish)
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 4 rebanadas de queso americano
- 1 lata de panecillos refrigerados de 7.5 onzas - 10 panecillos (biscuits)



## Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. En un sartén grande, cocine la carne molida y la cebolla a fuego medianamente alto. Cuele la grasa.
3. Agregue la sopa de tomate, el ketchup, la mostaza, el escurtido de pepinillos dulce y la pimienta. Deje que la mezcla se cocine a fuego bajo por unos 10 minutos.
4. Rocíe la bandeja de hornear de 9-pulgadas con un poco de espray de cocina.
5. Vierta la mezcla de la carne en la bandeja de hornear y distribuya bien.
6. Coloque las rebanadas del queso Americano sobre la carne.
7. Coloque los panecillos sobre el queso (talvez tendra que estirar un poco los panecillos para cubrir las capas de la carne y el queso).
8. Hornee la cacerola de 11 a 12 minutos. Si los panecillos se doran muy rápido, cúbralos con papel de aluminio y mientras los hornea.

**Consejos Útiles:** Substituya ingredientes favoritos en ésta receta. Intercambie una lata de 16-onzas de la salsa de hamburguesa "Sloppy Joe" por la sopa de tomate, el ketchup, la mostaza y el escurtido de pepinillo. Use su tipo de queso favorito para crear una hamburguesa de queso con un sabor que le encante. El queso rayado se puede usar si no tiene queso en rebanadas.

Después de cocinar la carne molida, cuele bien la carne. Para reducir la grasa aún más, ponga la carne en un colador, rocíe con agua y cuele la carne. Papel toalla también puede ser usado para secar la carne y quitarle el exceso de grasa.

**Consejos de Seguridad:** Un adulto debe estar presente cuando un niño está usando la estufa. Acuérdesse de mantener el sartén y los agarradores hacia adentro de las orillas de la estufa para alejarlos de donde puedan ser golpeados y derramados.

Asegúrese de limpiar la tapa de la lata de la sopa de tomate antes de abrirla. ¡La tapa tendrá orillas filosas después de abrirlas, así es que manéjela con cuidado!

Siempre use los agarradores de ollas secos cuando saque la comida del horno. Sepa a dónde va a poner la cacerola antes de sacarla del horno. ¡Tenga listo un estante para ponerla a refrescar u otro lugar listo! ¡Deje que la cacerola se refresque por unos minutos antes de comérsela--para que no se queme la lengua!

Refrigere los sobrantes dentro de las dos horas después de haber horneado y caliéntelas a 165 grados F. para otra comida.

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.