



# BEEF SLIDERS

**PREP TIME:** 25 minutes

**SERVING SIZE:** 2 sliders

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- 2 pounds ground beef (90% lean and 10% fat)
- 2 tablespoon Dijon mustard
- 1 tablespoons olive oil plus 1 teaspoon for cooking
- 2 teaspoon fresh thyme leaves, chopped
- 3 cloves garlic, chopped
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- 12 whole wheat mini buns

## Optional Toppings:

Lettuce, tomato, onion, low-fat cheese

## PREPARATION

1. Place ground beef in a large bowl and add the mustard, olive oil, thyme, garlic, salt and pepper. Mix gently with a fork to combine.
2. Shape the meat into 20 (2-inch) patties of equal size and thickness. Make an indentation in the middle of each patty with your thumb (this will keep the patty from plumping up).
3. Heat 1 teaspoon of olive oil in a nonstick skillet over medium-high heat. Cook patties for about 4 minutes on each side or until cooked thoroughly.

## SOURCE

<http://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/sliders-recipe>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

10 servings per container

**Serving size** 2 sliders (217g)

Amount per serving

**Calories** 350

% Daily Value\*

**Total Fat** 15g 19%

Saturated Fat 4.5g 23%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 80mg 27%

**Sodium** 420mg 18%

**Total Carbohydrate** 21g 8%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 32g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 21mg 2%

Iron 3mg 15%

Potassium 401mg 8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/8  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# MINI HAMBURGUESAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 25 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 hamburguesas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 2 libras de carne molida (90% magra y 10% grasa)
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de olivo y 1 cucharada para cocinar
- 2 cucharillas de hojas de tomillo fresco, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ cucharilla de sal
- 1 cucharilla de pimienta negra
- 12 panecillos integrales

## Condimentos Opcionales:

Lechuga, tomate, cebolla, queso bajo en grasa

## PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, combina mostaza, aceite de olivo, tomillo, ajo, sal y pimienta negra. Mezcla suavemente con un tenedor para combinar.
2. Formar 20 bolas o tortitas (2-pulgadas), todas de igual tamaño y con el mismo grosor. Con tu dedo pulgar, aplasta el centro de la hamburguesa un poquito para evitar que el centro se infle (esto evitará que el centro se infle).
3. Caliente un sartén antiadherente a fuego mediano y añade 1 cucharilla de aceite de olivo. Concina las hamburguesas por cerca de 4 minutos en cada lado o hasta que están completamente cocidas.

## FUENTE

<http://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/sliders-recipe>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/8

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés



## Nutrition Facts

10 servings per container  
Serving size 2 sliders (217g)

Amount per serving  
**Calories 350**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 80mg	<b>27%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 401mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.