



Wild Rice Turkey Burgers

Prep time: 55 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 (4 ounce) patty

Cost: \$5.97 per recipe, \$0.60 per serving

Ingredients

- 1/3 cup wild rice*, uncooked
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons chopped fresh sage or 1 teaspoon dried sage
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 small sweet potato,** shredded
- 1 small red onion, finely diced
- 3 garlic cloves, minced
- 1/3 cup dried cranberries (optional)
- 1 pound lean ground turkey (at least 90% lean)

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F.
- 2) Prepare wild rice following package directions and set aside to cool.
- 3) In a bowl, whisk together black pepper, salt, and sage. Whisk in dijon mustard until evenly blended.
- 4) Using a grater, shred the sweet potato and add to mixing bowl with spice mixture.
- 5) Add the cooled wild rice and the remaining ingredients to the mixing bowl. Blend with clean hands until all ingredients are fully blended.
- 6) Form burger mixture into 10 (4 ounce) patties, and arrange evenly on greased baking sheet.
- 7) Bake until lightly browned and internal temperature reaches 165°F (approx. 25 minutes) flipping half-way through. Serve while hot.

*1/3 cup dried (uncooked) rice will yield about 1 cup cooked rice.
To reduce prep time, use parboiled wild rice and omit seasoning packet.

**1 small, fresh sweet potato = about 1 cup shredded.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 (4 ounce) patty

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 12mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 60mg 2%

Vitamin A 159mcg 20%

*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.

Money-Saving Tip:
Save time by doubling the recipe. Cooked patties and meatballs can be stored in an airtight container and kept frozen for 3-4 months.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Hamburguesas de Arroz Silvestre y Pavo

Tiempo de preparación: 55 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 10

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa (4 onzas)

Costo: \$5.97 por receta, \$0.60 por porción

Ingredientes

- 1/3 taza arroz silvestre*, sin cocer
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita sal
- 2 cucharadas salvia fresca picada o 1 cucharadita salvia seca
- 1 cucharada mostaza Dijon
- 1 batata pequeña,** rallada
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 3 dientes ajo, picados
- 1/3 taza arándanos rojos secos (opcional)
- 1 libra pavo molido magro (al menos 90 % magro)

Instrucciones

- 1) Precaliente el horno a 350°F.
- 2) Prepare el arroz silvestre siguiendo las instrucciones del paquete y déjelo enfriar.
- 3) En un tazón, mezcle la pimienta negra, la sal y la salvia. Bata la mostaza dijon hasta que se mezcle uniformemente.
- 4) Con un rallador, triture la batata y agréguela al tazón con la mezcla de especias.
- 5) Agregue el arroz silvestre enfriado y los ingredientes restantes al tazón. Mezcle con las manos limpias hasta que todos los ingredientes estén completamente mezclados.
- 6) Forme la mezcla de hamburguesas en 10 tortitas (4 onzas) y colóquelas uniformemente en una bandeja para hornear engrasada.
- 7) Hornee hasta que estén ligeramente doradas y la temperatura interna alcance los 165°F (aproximadamente 25 minutos) volteando a la mitad. Servir mientras estén caliente.

*1/3 taza arroz seco (sin cocer) producirá aproximadamente 1 taza arroz cocido. Para reducir el tiempo de preparación, use arroz silvestre sancochado y omita el paquete de condimentos.

**1 batata fresca pequeña = aproximadamente 1 taza rallada.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 (4 ounce) patty

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 12mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 60mg 2%

Vitamin A 159mcg 20%

*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.



Consejo para ahorrar dinero: Ahorre tiempo duplicando la receta. Las hamburguesas y las albóndigas cocidas se pueden almacenar en un recipiente hermético y se pueden mantener congeladas durante 3 a 4 meses.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Hambúrguer de Peru com Arroz Selvagem

Tempo de preparo: 55 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 10

Porção: 1 hambúrguer (4 onças)

Custo: \$5,97 por receita, \$0,60 por porção

Ingredientes

- 1/3 copo de arroz selvagem,* cru
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de sálvia fresca picada ou 1 colher de chá de sálvia seca
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 1 batata-doce pequena,** ralada
- 1 cebola roxa pequena, picada bem fina
- 3 dentes de alho, picados
- 1/3 copo de cranberries secas (opcional)
- 1 libra de carne de peru magra, moída (pelo menos 90% magra)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Prepare o arroz selvagem seguindo as instruções da embalagem e deixe esfriar.
- 3) Em uma tigela, misture a pimenta-do-reino, o sal e a sálvia. Adicione a mostarda dijon e misture até ficar uniforme.
- 4) Usando um ralador, rale a batata-doce e adicione à tigela com a mistura de especiarias.
- 5) Adicione o arroz selvagem resfriado e os ingredientes restantes à tigela. Misture com as mãos limpas até que todos os ingredientes estejam totalmente misturados.
- 6) Forme 10 hambúrgueres (4 onças cada) usando a mistura e arrume uniformemente na assadeira untada.
- 7) Asse até dourar levemente e a temperatura interna atingir 165°F (mais ou menos 25 minutos) virando na metade. Sirva enquanto estiver quente.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 (4 ounce) patty

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 12mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 60mg 2%

Vitamin A 159mcg 20%

*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.

*1/3 copo de arroz cru renderá cerca de 1 copo de arroz cozido. Para reduzir o tempo de preparo, use arroz selvagem parboilizado sem o pacote de temperos.

**1 batata-doce pequena e fresca = cerca de 1 copo ralada.



Dica para economizar dinheiro: Economize tempo dobrando a receita. Hambúrgueres e almôndegas assados podem ser armazenados em um recipiente hermético e mantidos congelados por 3 a 4 meses.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.