

## Greek Turkey Burgers

**Makes 4 servings.**  
**Prep time:** 30 minutes

**Ingredients:**

1 lb Lean Ground Turkey  
1/2 C Feta Cheese (crumbled)  
1 C Frozen Spinach  
4 Hamburger Buns  
4 TB Tzaziki  
12 Slices Cucumber  
8 Rings of Red Onion  
1/2 tsp Garlic Powder, 1/2 tsp Oregano, 1/4 tsp Salt & Pepper

1. Preheat grill to medium-high. Squeeze excess moisture from spinach. Combine the spinach with turkey, feta, garlic powder, oregano, salt, and pepper in a medium bowl; mix well.
2. Form into four 4-inch patties. Oil the grill rack and grill the patties until cooked through and no longer pink in the center, 4 to 6 minutes per side.
3. Assemble the burgers on the buns, topping each with 1 tablespoon tzatziki, 3 cucumber slices and 2 onion rings.



Nutrition Information Per Serving: Calories 376, Carbohydrate 28.5 g, Fiber 4.9 g, Protein 30 g, Total Fat 17 g, Saturated Fat 6.2 g, Cholesterol 103.1 mg, Sodium 677.5 mg



*Adapted from Eatingwell.com*  
*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Hamburguesas Griegas de Pavo

**Rinde 4 porciones.**  
**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

1 libra de Pavo Molido  
1/2 taza Queso Feta (desmenuzado)  
1 taza Espinaca Congeladas  
4 Bollos de Hamburguesa  
4 Cucharadas Salsa Tzaziki  
12 rodajas de Pepino  
8 aros de Cebolla Morada  
1/2 cucharadita de Ajo en Polvo, 1/2 cucharadita de Orégano, 1/4 cucharadita de Sal y Pimienta

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto. Exprima el exceso de humedad de las espinacas. Combine las espinacas con pavo, queso feta, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta en un tazón mediano; mezclar bien.
2. Forme cuatro hamburguesas de 4 pulgadas. Engrase la rejilla de la parrilla y ase las hamburguesas hasta que estén bien cocidas y ya no estén rosadas en el centro, de 4 a 6 minutos por lado.
3. Ensamble las hamburguesas en los bollos, cubriendo cada uno con 1 cucharada de tzatziki, 3 rodajas de pepino y 2 aros de cebolla.



Información Nutricional Por Porción: Calorías 376, Carbohidratos 28.5 g, Fibra 4.9 g, Proteínas 30 g, Grasa total 17 g, Grasa saturada 6.2 g, Colesterol 103.1 mg, Sodio 677.5 mg



*Adaptación de: EatingWell.com*  
*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*