

# Half-Veggie Burgers with Kale Salad

Ready in **30 min**  
Serves **8 ppl**  
**535 calories** per serving

## Ingredients

- 3 cups cooked **Lentils\***
- 1-pound lean **Ground Turkey**
- 1 **Jalapeño**
- 1 **Green Bell Pepper**
- 8 **Whole Wheat Hamburger Buns**
- 16 thin slices of **Pepper Jack Cheese**
- 1 head of **Romaine Lettuce**
- 2 large **Tomatoes**
- 2 bunches of **Kale**
- 16 TBSP **Ken's Steakhouse Lite Creamy Caesar Dressing**

## Preparation

1. Prepare 2 bunches of Kale for salad by tearing the leaves off the stems and tossing with 16 TBSP of Dressing.
2. Chop 1 Jalapeño and 1 Green Bell Pepper. Mash lentils in a large bowl and add 1 pound of ground turkey, chopped veggies, one egg, and salt & pepper to taste.
3. Form into 8 equal sized patties and grill or sear in a non-stick skillet. After flipping, add cheese and allow to melt.
4. Toast hamburger buns and add Romaine Lettuce and slices of Tomato, if desired.

5. Once cooked, add burger to buns, distribute Kale Salad evenly and Enjoy!

## Tips

- \*3 cups of cooked lentils should be about 1 1/3 cups dry. To cook, add to a pot of water (3-4 cups) and boil for ~20 minutes.
- -Allowing the dressing to marinate with the kale will help to soften the leaves.
- If you have a specific type of cheese you prefer, the two slices called for in the recipe weigh about 1 1/3 oz and are 120 calories total.

## Budget

**\$2.25** Total  
**\$17.99** Total per Serving  
All items are SNAP eligible

## Nutrition

**3** Lean Protein  
**1** Whole Grain  
**2** Vegetables  
**1** Fruit  
**1** Dairy

## Storage

Meal will last in Fridge  
**3-4 days**, but is best fresh

Leanne Brown's Cookbook  
**Good & Cheap**  
Can be found Free online [Here](#)

Half-Veggie Burger w/ Kale Caesar		
Nutrition Facts		
Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	534.9	
% Daily Value*		
Total Fat	22.2 g	28 %
Saturated Fat	8.5 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	88.1 mg	7 %
Sodium	831.8 mg	36 %
Total Carbohydrate	50.7 g	18 %
Dietary Fiber	13.3 g	47 %
Total Sugars	6.7 g	
Added Sugars	2.3 g	5 %
Protein	37.2 g	
Vitamin D	0.2 mcg	1 %
Calcium	505.6 mg	39 %
Iron	6.1 mg	34 %
Potassium	1043.6 mg	22 %

\* The % Daily Value (DV) 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.

Full Info at [cronometer.com](http://cronometer.com) </>



**THE SOCIAL  
& HEALTH  
RESEARCH CENTER**

# Hamburguesas Semi Vegetarianas con Ensalada de Col Rizada

Listo en 30 minutos

Sirve 8 personas.

535 calorías por porción

## Ingredientes

- 3 tazas de **lentejas cocidas\***
- 1 libra de **pavo molido magro**
- 1 **Jalapeño**
- 1 **pimiento verde**
- 8 **panes de hamburguesa integrales**
- 16 finas rebanadas de **queso Pepper Jack**
- 1 cabeza de **lechuga romana**
- 2 **Tomates grandes**
- 2 ramos de **col rizada**
- 16 cucharadas de **salsa César cremosa de Ken's Steakhouse Lite**

## Preparación

1. Prepare 2 manojos de col rizada para la ensalada, arrancando las hojas de los tallos y mezclando con 16 cucharadas de aderezo.
2. Cortar 1 jalapeño y 1 pimiento verde. Triturar las lentejas en un tazón grande y añadir 1 libra de pavo molido, verduras picadas, un huevo, y sal y pimienta al gusto.
3. Formar 8 hamburguesas de igual tamaño y asarlas o dorar en una sartén antiadherente. Después de voltearlas, agregue el queso y deje que se derritan.
4. Tostar los panes de hamburguesa y añadir lechuga romana y rodajas de tomate, si se desea.

5. Una vez cocinado, agregue la hamburguesa a los panes, distribuya la ensalada de col rizada y ¡disfrute!

## Consejos

- \*3 tazas de lentejas cocidas deben estar aproximadamente 1 1/3 tazas secas. Para cocinarlas, añada a una olla con agua (3-4 tazas) y hiérvalas durante unos 20 minutos.
- -Permitir que el aderezo se marine con la col rizada ayudará a suavizar las hojas.
- Si tienes un tipo específico de queso que prefieres, las dos rebanadas que se piden en la receta pesan alrededor de 1 1/3 onzas y tienen 120 calorías en total.

## Presupuesto

\$2.25 dólares Total

\$17.99 dólares en total por porción

Todos los artículos son elegibles para el SNAP

## Nutrición

3 Proteína magra  
1 Grano integral  
2 Verduras  
1 Fruta  
1 Lácteos

## Almacenamiento

La comida durará en la nevera 3-4 días, pero es mejor fresco

Leanne Brown  
Libro de cocina  
Bueno y barato  
Se puede encontrar Gratis en línea.  
[Aquí](#)

Half-Veggie Burger w/ Kale Caesar		
Nutrition Facts		
Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	<b>534.9</b>	
	% Daily Value*	
Total Fat	22.2 g	28 %
Saturated Fat	8.5 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	88.1 mg	7 %
Sodium	831.8 mg	36 %
Total Carbohydrate	50.7 g	18 %
Dietary Fiber	13.3 g	47 %
Total Sugars	6.7 g	
Added Sugars	2.3 g	5 %
Protein	37.2 g	
Vitamin D	0.2 mcg	1 %
Calcium	505.6 mg	39 %
Iron	6.1 mg	34 %
Potassium	1043.6 mg	22 %

\* The % Daily Value (DV) 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.

Full Info at [cronometer.com](http://cronometer.com) </>



THE SOCIAL & HEALTH RESEARCH CENTER