

# Hamburguesas de Frijoles Negros

**Rendimiento:** 12 porciones  
**Tamaño de la porción:**  
1 hamburguesa

Esta receta es una excelente manera de incorporar frijoles a la base de sus comidas. Esta hamburguesa a base de plantas es baja en grasas saturadas, sin colesterol y más baja en calorías que una hamburguesa de ternera. Usamos un panecillo integral para agregar un grano saludable.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 1 hamburguesa (212 g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>340</b>
% Valor Diario*	
Grasa total 10 g	13%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 450 mg	20%
Carbohidratos totales 53 g	19%
Fibra dietética 8 g	29%
Azúcares totales 6 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 13 g	26%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 104 mg	8%
Hierro 4 mg	20%
Potasio 529 mg	10%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

**Todos los ingredientes están completamente cocidos antes de que se formen las empanadas. No hay necesidad de preocuparse por una hamburguesa poco cocida.**

**Las empanadas se congelan bien: Coloque las empanadas cocidas o crudas entre hojas de pergamino o papel encerado y colóquelas en un recipiente apto para congelador o en una bolsa con cierre. Congelar. Descongele en el frigorífico.**



## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- ½ taza de quinua, enjuagada
- 6 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cebolla morada (aproximadamente 1 taza), cortada en cubitos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 5 tazas de frijoles negros cocidos, enjuagados y bien escurridos (aproximadamente 3 latas de 15 onzas)
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de pan rallado italiano, dividido
- ½ cucharadita de sal kosher
- Pimienta recién molida al gusto
- 12 bollos de trigo integral, tostados
- 12 hojas de lechuga
- 12 rodajas de tomate

## DIRECCIONES

- Ponga a hervir el agua en una cacerola pequeña. Agregue la quinua y vuelve a hervir. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que el agua se haya absorbido, aproximadamente 10 minutos. Destapar y dejar reposar.
- Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y fragante, aproximadamente 3 minutos.
- Agregue el ajo y cocine por un minuto más.
- Agregue los frijoles, el pimentón y el comino y triture los frijoles con un machacador de papas o un tenedor.
- Transfiera la mezcla a un bol y deje enfriar un poco.
- Agregue la quinua, la mitad del pan rallado, sal y pimienta. Revuelve para combinar.
- Con una taza medidora de 1/3 de taza, forme con firmeza la mezcla de frijoles en 12 hamburguesas. Presione juntos firmemente, la mezcla puede desmoronarse.
- Cubra las hamburguesas de manera uniforme con el pan rallado restante y transfíralas a una bandeja para hornear. Refrigere durante 10 a 20 minutos.
- Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Reduzca el fuego a medio y cocine 3 hamburguesas hasta que estén completamente calientes y doradas y crujientes por ambos lados, de 2 a 4 minutos por lado. Cocine las hamburguesas restantes en lotes agregando más aceite y reduciendo el fuego según sea necesario para evitar que se doren demasiado.
- Sirva las hamburguesas en panecillos con lechuga y tomate.

