

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	
Calorías	340
% Valor Diario*	
Grasa total 10 g	13%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Grasas <i>trans</i> 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

1. Ponga a hervir el agua en una cacerola pequeña. Agrega 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.
2. 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.
3. Agregue el ajo y cocine por un minuto más.
4. Agregue los frijoles, el pimentón y el comino y los frijoles y calenta.
5. Transfiera la mezcla a un bol y deje enfriar un poco.
6. Agregue la quinua, la mitad del pan rallado, sal y pimienta. Revuelve para combinar.
7. 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.
8. Cubra las hamburguesas de manera uniforme con el pan rallado restante y transfíralas a una bandeja para hornear. Refrigere durante 10 a 20 minutos.
9. 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.
10. Sirva las hamburguesas en panecillos con lechuga y tomate.

