

Hamburguesas de frijoles negros

Tiempo total: 15 min
Tiempo para cocina: 10 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1
hamburguesa



Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 huevo
- ½ taza de arroz integral cocido o migas de pan
- 2 cebollas verdes picadas (aproximadamente ¼ de taza)
- ½ cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Escorra y enjuague los frijoles negros. Ponga los frijoles negros en un tazón y usando la parte posterior de un tenedor, trítúrelos hasta que se hagan puré.
2. Rompa el huevo y añádalo al tazón con los frijoles negros. Bata el huevo con los frijoles usando un tenedor.
3. Añada el arroz o las migas de pan, las cebollas verdes, el ajo, el comino, el orégano, la sal, la pimienta y el aceite de oliva a la mezcla de frijoles. Revuelva hasta que mezcle bien.
4. Caliente una sartén antiadherente grande o una plancha a fuego alto. Divida la mezcla en cuatro porciones y forme las hamburguesas. Cocine las hamburguesas hasta que estén cocidas y doradas por ambos lados, aproximadamente 4-5 minutos de cada lado.
5. Retire del fuego. Puede servir las solas (¡puede cubrir las con salsa!), o con pan como una hamburguesa. Añada lechuga, tomate y cualquier otra cobertura. ¡Disfrute!

Receta adaptada de www.chopchopmag.org



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

