



Hamburguesas de frijoles negros

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo total: 25 minutos

Equipamiento: Tazón para mezclar, sartén grande

Utensilios: Tenedor, cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de arroz integral, cocido
- 2 cebolletas, picadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de aceite de oliva O de aceite vegetal
- 4 panes de trigo integral

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Agregue los frijoles a un tazón; y píselos con un tenedor hasta que queden hechos puré y se peguen. Agregue los huevos y mezcle bien.
3. Agregue el arroz precocido, la cebolleta, el cilantro, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta negra; y mezcle hasta que estén bien combinados.
4. Divida la mezcla en 4 porciones y forme cada porción en una hamburguesa de 3/4 a 1 pulgada de espesor.
5. Coloque una sartén grande en la hornalla a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite. Agregue las hamburguesas y cocine de 4 a 5 minutos de cada lado hasta que estén doradas en ambos lados y bien calientes. Sirva en panecillos de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 360
Grasas totales 6g
Sodio 850mg
Carbohidratos totales 59g
Proteína 17g