Hamburguesa de frijoles negros y chipotle

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick,Vegan Culinary Experience

Esta sabrosa hamburguesa combina ingredientes simples y especias.

About the Recipe

265 Calories · 10 g Protein · 6 g Fiber
Lunch
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/4 / 50 g cebolla roja, picada
- 1 tz / 210 g frijoles negros
- 1 pimiento chipotle en adobo, picado
- 2 cdas / 2 g cilantro fresco, picado
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 3/4 cdta / 3 g pimienta negra recién molida
- 6 dientes de ajo asados
- 2 cdas / 30 ml salsa para bistecs A1
- 1/2 tz / 115 g avena cocida
- 1/2 tz / 80 g pan rallado
- al gusto aceite en aerosol antiadherente

Directions

1. Saltear la cebolla roja a fuego medio-alto hasta que recién empiece a dorarse.
2. Aplastar los frijoles, el chipotle, la cebolla, el cilantro, el comino, la pimienta negra, el ajo y la salsa A1 hasta obtener una pasta gruesa (los frijoles deben tener algo de textura, pero la mezcla debe estar mayormente triturada).
3. Agregar la avena. Añadir el pan rallado a la mezcla de frijoles negros y dejar descansar durante 5 minutos.
4. Comprimir y agregar más pan rallado si es necesario, hasta obtener una masa firme. Cubrir levemente las manos con aceite para que la masa no se pegue al formar las hamburguesas.
5. Formar hamburguesas del tamaño de la palma de la mano.
6. Rociar una sartén pequeña con aceite. Saltear las hamburguesas a fuego medio-alto hasta que estén levemente doradas de ambos lados.
7. Acompañar con pan integral para hamburguesas y los vegetales de tu preferencia.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 265
Proteínas: 10 g
Carbohidratos: 45 g
Azúcar: 3 g
Grasas: 5 g
    Calorías provenientes de grasas: 16 %
Fibra: 6 g
Sodio: 332 mg