Tortas de frijoles negros con salsa de mango

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Estas tortas se pueden hacer en forma de hamburguesas grandes o bocadillos.

About the Recipe

462 Calories · 18.9 g Protein · 20.2 g Fiber
Breakfast
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/2 tz / 125 g salsa picante o ligeramente picante
- 2 cdtas / 4 g comino molido
- 4 tz / 2 latas de 425 g c/u frijoles negros, escurridos
- 1 1/2 tz / 165 g pan rallado seco, divididas
- 1/4 taza / 20 g cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas
- al gusto sal
- al gusto pimienta negra
- el necesario aceite en aerosol antiadherente
- 2 mangos maduros, pelados y en cubos
- 1/4 tz / 50 g cebolla roja, bien picada
- 1/4 tz / 25 g pimiento morrón rojo, bien picado
- 2 cdas / 10 g cebolla de verdeo/cebollín, bien picada
- 2 cdas / 2 g cilantro fresco, bien picado
- 2 cdas / 30 ml jugo de lima fresco
- 2 cdtas / 8 g o 14 g azúcar o néctar de agave

- pizca pimienta de cayena

Directions

1. Combinar la salsa, el comino y los frijoles negros en una procesadora de alimentos hasta quedar una mezcla homogénea. Agregar 1 taza de pan rallado, las cebollas de verdeo, la sal y la pimienta negra.
2. Dividir la mezcla en hamburguesas pequeñas, alrededor de 1/8 de taza cada una. Espolvorear con la 1/2 taza de pan rallado restante. Colocar las hamburguesas en una bandeja y refrigerar durante 1/2 hora.
3. Mientras se enfrían las tortas de frijoles negros, combinar todos los ingredientes de la salsa de mango y refrigerar hasta el momento de servir.
4. Calentar una sartén a fuego medio. Rociar con aceite y saltear las tortas por 3 minutos de cada lado, observándolas cuidadosamente. Apartar, colocar en una bandeja para hornear y poner en el horno a 100 °C (200 °F) hasta que se cocinen bien.
5. Servir las tortas con la salsa.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 462
Grasa: 3.7 g
    Grasas saturadas: 0.7 g
    Calorías provenientes de grasas: 6.9%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 18.9 g
Carbohidratos: 91.7 g
Azúcar: 20.7 g
Fibra: 20.2 g
Sodio: 1200 mg
Calcio: 213 mg
Hierro: 6.5 mg
Vitamina C: 47.9 mg
Betacaroteno: 759 mcg

Vitamina E: 1.9 mg