

# Hamburguesa de Frijoles Negros

Los frijoles negros y el arroz cocido se utilizan como base de estas deliciosas hamburguesas. Con sabor a cebolletas, ajo y especias, seguro que por favor a toda la familia.

Hace: 4 porciones

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/black-bean-burgers>

## Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros enlatados (bajo en sodio)
- 1 huevo grande
- 1/2 taza arroz integral, (cocinado)
- 2 cebolla verde (picados)
- 2 cucharas cilantro o albahaca (picados)
- 1 diente ajo (pelado y picado) o ajo seco
- ¼ cucharadita oregano
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 4 bollos de trigo integral
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta

## Direcciones

1. Agregue los frijoles a un bol y maja con un tenedor hasta que esté gruesa. Agregá el huevo y mezcla bien.
2. Agregue arroz precocido, cebolletas, ajo, orégano, sal y pimienta y mezcla hasta que esté bien conjunto.
3. Divida la mezcla en 4 porciones y forme cada porción en una hamburguesa de ¾ a 1 pulgada grueso.
4. Coloque una sartén grande en la estufa a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue aceite. Agregá hamburguesas y cocine de 4 a 5 minutos por lado hasta que esten dorado por ambos lados y calentado.
5. Coloque en bollo integral.



## Pequeños Cambios, GRAN DIFERENCIA



### Información nutricional

Tamaño de la porción : 3 onzas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	274
Grasa Total:	5 g
Grasas Saturadas:	1 g
Colesterol:	53 mg
Sodio:	668 mg
Carbohidratos Totales:	47 g
Fibra dietética:	12 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína:	13 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	106 mg
Hierro	4 mg
Potasio	516 mg

### Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Tazón para mezclar
- Sartén
- Espátula
- Platos para servir

# LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$ 11.21

Costo / porción promedio: \$ 2.80

La receta hace: 4 Porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir a la cesta'  
Cilantro



Añadir a la cesta'  
Arroz de trigo integral



Añadir a la cesta'  
Frijoles negros enlatado



Añadir a la cesta'  
Cebolla verde



Añadir a la cesta'  
Huevs



Añadir a la cesta'  
Bollos de trigo integral

Ahorre Tiempo, Ahorre Dinero

Notas de Cocina