

## HAMBURGUESAS DE FRIJOL NEGRO

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Incluido en la caja:**

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- $\frac{3}{4}$  de taza de avena, sin cocer

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 1 huevo batido
- 1 cebolla pequeña (-  $\frac{1}{2}$  taza), cortada en cubitos
- $\frac{1}{2}$  taza de pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de comino molido
- 4 panes de hamburguesa de trigo integral

**Direcciones:**

1. En un tazón mediano, triture los frijoles negros con un tenedor.
2. Agregue avena, huevo, cebolla, pimiento verde y especias a puré de frijoles negros. Mezcle para combinar.
3. Divida la mezcla en 4 porciones iguales, forme bolitas y aplaste en forma de hamburguesas.
4. Cocine las hamburguesas en una sartén a fuego medio hasta que se doren. (5 minutos por lado). O hornee en horno a 375 grados F durante 20 minutos, volteando a la mitad.

**Consejo:** Cubra con salsa baja en sodio, aguacate o espinaca para darle más sabor. Puede cambiar algunas lentejas cocidas por frijoles.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 4  
**Tamaño de la porción:**  
1 hamburguesa con pan  
**Calorías:** 302  
**Grasas:** 4 g  
**Sodio:** 402 mg  
**Carbohidratos:** 53 g  
**Fibra:** 9 g  
**Proteína:** 13.5 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 3  $\frac{1}{2}$

*\*Los datos nutricionales incluyen frijoles negros enlatados reducidos en sodio, avena instantánea seca, 1 huevo marrón grande, 1 cebolla blanca pequeña, pimiento verde fresco (picado), especias y un pan de hamburguesa de trigo integral.*