

# Hamburguesas de Frijoles

8 Porciones • 1 Porción = 1 Hamburguesa



## INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles negros cocidos, enjuagados y escurridos
- 1 huevo
- ¼ taza de cebollitas picadas
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 jalapeño sin semillas (picado fino): opcional
- ¼ de pimiento rojo (picado fino)
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de pan rallado de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite de canola (partes divididas)
- 8 panes de trigo integral tostados
- Opcional: aguacate, cebolla roja, tomate, pepinillo, mayonesa o mostaza

## INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesadora. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme. Enfríe durante media hora antes de servir.
2. En un recipiente grande, pise los frijoles con el prensador de papa o un tenedor.
3. Revuelva el resto de los ingredientes, además de los ingredientes opcionales y los panes. Deje que la mezcla se asiente durante 10 minutos; y luego forme 8 hamburguesas de igual tamaño, aproximadamente de ½ taza cada una.
4. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el aceite de canola y deje que caliente. Cocine las hamburguesas: deje que un lado se dore por fuera, durante 3 minutos aproximadamente. Dé vuelta y deje que se dore el otro lado durante 3 minutos más. Dependiendo del tamaño de la sartén, quizá tenga que cocinar las hamburguesas en tandas. Agregue más aceite con cada tanda.
5. Quite las hamburguesas y colóquelas en una lámina cubierta con toallas de papel mientras termina de cocinar el resto de las hamburguesas.
6. Sirva con los panes de trigo integral tostados, con alguno de los ingredientes opcionales.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 patty</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mg	<b>0%</b>
Calcium 18mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 181mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™  
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families