

Hamburguesa Vegetariano de Arroz y Frijoles

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 hamburguesa
PORCIONES: 4
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCINAR: 10-15 minutos

INGREDIENTES:

- ½ taza de arroz integral sobrante
- 1 lata (14 onzas) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza maíz congelado
- 1 cebolla pequeña, troceada
- 2 cucharaditas + 1 cucharada aceite de canola o aceite vegetal
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino



DIRECCIONES:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego medio.
2. Añade cebollas y cocina durante 3-4 minutos hasta las cebollas están blandas.
3. Añade maíz, la paprika y el comino. Calienta por 2 minutos más hasta que el maíz esté cocinado.
4. Enjuaga y escurre los frijoles negros en un tazón separado. Hazlos puré con un tenedor.
5. Combina la cebolla, el maíz, las especias, el arroz integral y los frijoles negros machacados en un tazón grande. Mezcla.
6. Forma 4 hamburguesas (1.5 pulgada (4 cm) de grueso) y refrigéralas por 20 minutos.
7. Calienta 1 cucharada de aceite a fuego medio. Cocina las hamburguesas por 2-3 minutos en cada lado.

CONSEJO PARA LA RECETA:

- Sirve con pan de hamburguesas integral o panecillo.
- Condimentos opcionales: Crema agria, aguacates, queso rallado

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	211
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	166 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra	8 g
Azúcar	2 g
Incluye 0 g de azúcar agregado	
Proteína	8 g
Fósforo	171 mg
Potasio	464 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Sartén
- Tazón grande
- Espátula