

# Hamburguesas de Verduras

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 hamburguesa  
**PORCIONES:** 6  
**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 lata (15.5 oz) frijoles rojos, escurridos y enjuagados
  - 1 lata (15.5 oz) de maíz, enjuagado
  - 1 Taza de harina de avena, sin cocer
  - 2 cucharaditas de mostaza amarilla
  - 1 cucharaditas de mostaza amarilla
  - 2 cucharadas de catsup
  - ½ taza de tomates picados de lata
  - 1 huevo
- Aceite para la bandeja de horno



## DIRECCIONES:

1. Precalienta el horno o la tostadora a 400 F.
2. Pon los frijoles rojos en un tazón y tritura con un tenedor.
3. Añade los otros ingredientes y mezcla bien.
4. Forma 6 hamburguesas.
5. Cubre una bandeja con papel aluminio.
6. Derrame una gota de aceite donde colocarás las hamburguesas.
7. Cocina por 15 minutos o hasta doradas. Voltea y cocina 10 minutos más.
8. Deja enfriar por 10 minutos en la bandeja.

## CONSEJO PARA LA RECETA:

- Come con verduras frescas or sirve en un pan integral con queso, lechuga, tomate y cebolla.
- Guarda el maíz y tomates que sobran para una salsa o para añadir a una sopa

## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Caloría	218
Contenido graso total	6 g
Graso saturado	1 g
Colesterol	35 mg
Sodio	341 mg
Carbohidratos totales	32 g
Fibra	8 g
Azúcar	3 g
Azúcar añadido	1 g
Proteína	10 g
Fósforo	192 mg
Potasio	450 mg

## EQUIPO NECESARIO:

- Tazón grande
- Tenedor
- Cuchara
- Bandeja de horno
- Horno o horno tostador