

TAZÓN DE HAMBURGUESA DE FRIJOLES NEGROS

Rinde para 8 porciones

Ingredientes

Papas fritas de camote

- 2 **camotes** medianos, cortados en tiras tipo papas fritas
- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**
- 1/4 cucharadita de **sal**

Hamburguesas de frijol negro

- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**, divididas
- 3/4 taza de **cebolla** picada
- 1/2 taza de **pimiento** picado
- 2 dientes de **ajo**, picados
- 1/4 cucharadita de **sal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 2 cucharaditas de **chile** en polvo
- 2 cucharaditas de **comino**
- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 1 lata (15 oz) de **frijoles negros**, escurridos, enjuagados y machacados con un tenedor
- 1 taza de **pan molido** natural

Aderezo

- 1/4 taza de **ketchup**
- 1/4 taza de **yogur griego**
- 2 cucharaditas de **mostaza**

El tazón

- 8 tazas de **lechuga romana** picada
- 2 tazas de **tomates cherry** picados a la mitad
- 1 taza de **queso cheddar** rallado
- **Opcional:** aguacate en rebanadas, cebolla picada, pepinillos, zanahoria rallada



¿Quieres ver más recetas?
¡Escanea o haz clic en el código QR!



STRONG4LIFE™

Children's™
Healthcare of Atlanta

Preparación

- 1 Prepara las papas de camote:** Precalienta el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcla las tiras de camote con el aceite de oliva y la sal. Colócalas en una bandeja con papel para hornear y hornéalas de 20 a 25 minutos, o hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
- 2 Prepara las hamburguesas:** En un sartén grande antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento y sofríe de 3 a 4 minutos. Añade el ajo, la sal, la pimienta, el chile en polvo y el comino, y cocina 1 a 2 minutos más.

Pasa las verduras a un tazón y mézclalas con el arroz integral cocido, los frijoles machacados y el pan molido. Forma 8 hamburguesas con la mezcla.
- 3 Cocina las hamburguesas:** En el mismo sartén, calienta la cucharadita restante de aceite a fuego medio. Cocina las hamburguesas de 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que estén bien calientes. Reserva.
- 4 Prepara el aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla el ketchup, el yogur griego y la mostaza hasta que quede bien integrado.
- 5 Arma los tazones:** Divide la lechuga, los tomates cherry, las papas de camote y los ingredientes opcionales en 8 tazones.
- 6 Agrega las hamburguesas:** Coloca una hamburguesa de frijol negro encima de cada tazón. Espolvorea el queso cheddar rallado por encima, agrega el aderezo y sirve.

Información nutricional*

1 porción (no incluye los ingredientes opcionales)

Calorías: 360

Proteína: 13 gramos

Total de carbohidratos: 60 gramos

Fibra: 10 gramos

Grasa total: 8 gramos

*Los valores nutricionales son estimados y pueden variar según el tamaño de la porción.