Hamburguesa de Frijol Negro

Ingredientes

- 1 3/4 tazas de frijoles negros
- 1/3 taza avena arrollada
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1/2 Cucharada aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada comino
- 1 cucharada chile en polvo
- 2 cucharaditas ahumado
- Sal y pimienta

Direcciones

Rendimiento: 3 hamburguesas
Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Coste total: $1.95
Costo por ración: $0.65

1. Pon a calentar aciete de oliva en fuego medio en une sartén para saltear. Combina con la cebolla picada y cocina hasta que la comida esta translúcido.
2. En une bol mediano, machaca los frijoles con un tenedor. Combina con todos los otros ingredients hasta que todo esta combinando. Pon lo en el refrigerador por 30 minutos.
3. Pon el orno a precalentar a 400 grados. Forra une badneja de orno con papel para el orno.
4. Agarra la mezcla d'el refrigerador. Agarra 1/2 taza de la mezcla y forma la en una hamburguesa. Pon las encima de la bandeja.
5. Hornea la hamburguesa por 15 minutos. Vuelta los y hornea por 10 minutos mas hasta que las hamburguesas se doran y se miran como el color de café.
6. Serva los con pan de hamburguesa de trigo integral.

Visite **secondharvestkitchen.org** para encontrar más recetas, clases gratuitas y formas de participar!

Hamburguesa de Frijol Negro

Ingredientes

- 1 3/4 tazas de frijoles negros
- 1/3 taza avena arrollada
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1/2 Cucharada aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada comino
- 1 cucharada chile en polvo
- 2 cucharaditas ahumado
- Sal y pimienta

Direcciones

Rendimiento: 3 hamburguesas
Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

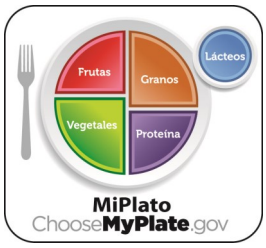
Coste total: $1.95
Costo por ración: $0.65

1. Pon a calentar aciete de oliva en fuego medio en une sartén para saltear. Combina con la cebolla picada y cocina hasta que la comida esta translúcido.
2. En une bol mediano, machaca los frijoles con un tenedor. Combina con todos los otros ingredients hasta que todo esta combinando. Pon lo en el refrigerador por 30 minutos.
3. Pon el orno a precalentar a 400 grados. Forra une badneja de orno con papel para el orno.
4. Agarra la mezcla d'el refrigerador. Agarra 1/2 taza de la mezcla y forma la en una hamburguesa. Pon las encima de la bandeja.
5. Hornea la hamburguesa por 15 minutos. Vuelta los y hornea por 10 minutos mas hasta que las hamburguesas se doran y se miran como el color de café.
6. Serva los con pan de hamburguesa de trigo integral.

Visite **secondharvestkitchen.org** para encontrar más recetas, clases gratuitas y formas de participar!

Hechos Rápidos

Grupos de alimentos destacados



Consejos de cocina

- Echa otros vegetales que tenies en la casa (zanahoria, maíz, apio, hongos, o pimiento).
- Usa substitutos por otras piminetas a su gusto.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size **1 patty (1g)**

Amount Per Serving

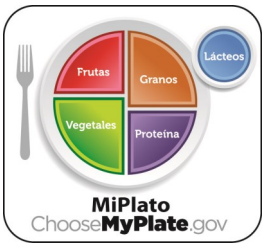
Calories **210**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 0.7g	**4%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 130mg	**6%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 11g	**39%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 11g	**22%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	4%
Iron 43.74mg	240%
Potassium 517mg	10%

*The % Daily Value (DV) 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.

Second Harvest es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Grupos de alimentos destacados



Consejos de cocina

- Echa otros vegetales que tenies en la casa (zanahoria, maíz, apio, hongos, o pimiento).
- Usa substitutos por otras piminetas a su gusto.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size **1 patty (1g)**

Amount Per Serving

Calories **210**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 0.7g	**4%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 130mg	**6%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 11g	**39%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 11g	**22%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	4%
Iron 43.74mg	240%
Potassium 517mg	10%

*The % Daily Value (DV) 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.

Second Harvest es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.