

# Hamburguesa de frijoles negros y chipotle

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Esta sabrosa hamburguesa combina ingredientes simples y especias.

## About the Recipe

**265 Calories · 10 g Protein · 6 g Fiber**

**Lunch**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1/4 / 50 g cebolla roja, picada
- 1 tz / 210 g frijoles negros
- 1 pimiento chipotle en adobo, picado
- 2 cdas / 2 g cilantro fresco, picado
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 3/4 cdta / 3 g pimienta negra recién molida
- 6 dientes de ajo asados
- 2 cdas / 30 ml salsa para bistecs A1
- 1/2 tz / 115 g avena cocida
- 1/2 tz / 80 g pan rallado
- al gusto aceite en aerosol antiadherente

## Directions

1. Saltear la cebolla roja a fuego medio-alto hasta que recién empiece a dorarse.&nbsp;
2. Aplastar los frijoles, el chipotle, la cebolla, el cilantro, el comino, la pimienta negra, el ajo y la salsa A1 hasta obtener una pasta gruesa (los frijoles deben tener algo de textura, pero la mezcla debe estar mayormente triturada).
3. Agregar la avena. Añadir el pan rallado a la mezcla de frijoles negros y dejar descansar durante 5 minutos.&nbsp;
4. Comprimir y agregar más pan rallado si es necesario, hasta obtener una masa firme. Cubrir levemente las manos con aceite para que la masa no se pegue al formar las hamburguesas. &nbsp; &nbsp; &nbsp;
5. Formar hamburguesas del tamaño de la palma de la mano.
6. Rociar una sartén pequeña con aceite. Saltear las hamburguesas a fuego medio-alto hasta que estén levemente doradas de ambos lados.
7. Acompañar con pan integral para hamburguesas y los vegetales de tu preferencia.

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 265

**Proteínas:** 10 g

**Carbohidratos:** 45 g

**Azúcar:** 3 g

**Grasas:** 5 g

**Calorías provenientes de grasas:** 16 %

**Fibra:** 6 g

**Sodio:** 332 mg