

Hamburguesas de Frijol Rojo Chipotle

Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, pelada y cortada en cuartos
- 1 diente de ajo
- (16 onzas) puede encender frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de avena, cruda
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- cucharadita de chipotles picados (de lata)
- 1 cucharada. pasta de tomate
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1/4 cucharadita de tomillo
- 1/8 taza de harina de trigo integral
- 3/4 cucharadita de condimento criollo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- taza de ensalada mixta de verduras
- 6 rodajas grandes de tomate
- 12 rodajas de cebolla roja
- 6 bollos de hamburguesa integral



*VEGANO



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 burger (316g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories	350
Calories from Fat	50
% Daily Value*	
Total Fat	6g 9%
Saturated Fat	1g 5%
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	450mg 19%
Total Carbohydrate	61g 20%
Dietary Fiber	13g 52%
Sugars	9g

Protein 15g

Vitamin A 8% • Vitamin C 25%
Calcium 15% • Iron 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. Ponga la cebolla y el ajo en el procesador de alimentos y el pulso para picar gruesamente.
3. Agregue los frijoles hasta que estén picados gruesamente. Agregue los ingredientes restantes, excepto las verduras para ensaladas, las rodajas de tomate y las rodajas de cebolla roja.
4. Procese hasta que se mezcle un poco más grueso que los frijoles refritos. Rocíe una hoja de galletas antiadherente ligeramente con aceite de canola. Use una cuchara para recoger la mezcla de hamburguesas en la bandeja para hornear, alisando en 6 hamburguesas (use una cuchara para redondear los bordes).
5. Hornea durante unos 15 minutos. Cuando los fondos estén ligeramente dorados y comiencen a ponerse crujientes, gira las hamburguesas y cocina durante 10-15 minutos más, sin queel otro lado estén marrón. (No cocines demasiado o serán duros).
6. Montar hamburguesas en bollos con lechuga, tomates y cebolla.