

Hamburguesa de Remolacha de Frijol Negro Ahumado

INGREDIENTES:

Sirve 7-8

- 3/4 taza de quinua cocida
- 1/2 cebolla roja grande, finamente cortada en cubitos (~3/4 taza)
- 1 taza de champiñones finamente picados (shitake, baby bella o botón blanco) 1/8 cucharadita de sal
- 1 lata de frijoles negros de 15 onzas, bien enjuagados y escurridos
- 1 taza de remolacha cruda finamente rallada
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 taza de nueces crudas, trituradas o molidas para una comida suelta 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 clara de huevo



*GLUTEN-FREE



INSTRUCCIONES:

1. Calentar una sartén grande a fuego medio-bajo y añadir un poco de spray antiadherente o un poco de aceite de oliva. Una vez caliente añadimos la cebolla y salteamos, condimentando con una pizca de sal.
2. Cuando las cebollas estén blandas, unos 5 minutos, suelte el fuego a medio y agregue los champiñones. Season con otra pizca de sal y cocinar hasta que los champiñones y las cebollas estén ligeramente dorados y fragantes, aproximadamente 3 minutos.
3. Retiramos del fuego y añadimos los frijoles negros y el puré. Estás buscando un puré áspero, para que puedas dejar un poco de textura si quieres.
4. Transfiera la mezcla a un tazón para mezclar y agregue la quinua, la remolacha, la clara de huevo y las especias y revuelva.
5. Por último, agregue la harina de nueces un poco a la vez hasta que la mezcla sea lo suficientemente capaz de formar hamburguesas. Ajátelo en el refrigerador para que se enfríe mientras su horno se precalienta a 375 ° F (omite este paso si cocina en la estufa o la parrilla, consulte las notas).
6. Cubra una bandeja para hornear con spray antiadherente o aceite de oliva. Forma la mezcla en aproximadamente 8-9 hamburguesas. También puede tomar puñados y triturarlos en hamburguesas sueltas. Cuanto más gruesos los haga, más tiempo tardarán en cocinarse, ¡pero más "jugosos" y abundantes serán! Las hamburguesas más delgadas se cocinarán más rápido.
7. Coloque las hamburguesas en una bandeja para hornear y cepille o rocíe las tapas con aceite de oliva. Hornea a 375 durante un total de 30-45 minutos, volteando suavemente a la mitad del camino. Cocine más tiempo para secarlos aún más y lograr más crujientes, pero no es necesario.
8. Sirva en bollos pequeños o sobre verduras mixtas con los ingredientes deseados.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu.

Nutrition Facts

Serving Size 1 patty
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	

Protein 6g

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%

Calcium 4% • Iron 8%

*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