

Hamburguesas de Frijoles con Guacamole Picante

Ingredientes:

- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de quinua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla roja
- diente de ajo picado
- 1/2 taza de frijoles pintos, bien escurrido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino
- cucharada de cilantro fresco, picado
- 3 cucharadas de harina de maíz, más
- 1/3 taza para recubrir hamburguesas
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 6 bollos de hamburguesa de trigo integral, tostados
- 6 hojas de lechuga
- 6 rodajas de tomate

Guacamole ingredientes:

- 1 aguacate, maduro
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de cebolla roja, finamente picada
- 1/8 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1/8 cucharadita de sal



Indicaciones:

1. Llevar el agua a ebullición en una cacerola pequeña. Añadir la quinua y volver a hervir. Reducir a fuego lento, cubrir y cocinar hasta que el agua haya sido absorbida, unos 10 minutos. Destapar y dejar reposar.
2. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén media a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que esté suave y fragante, unos 3 minutos. Añadir frijoles, pimentón y comino molido y triturar los frijoles a una pasta suave con un triturador de patatas o tenedor. Transferir la mezcla a un bol y dejar enfriar ligeramente. Añadir la quinua, 3 cucharadas de cilantro, 3 cucharadas de harina de maíz, sal y pimienta; remover para combinar.
3. Formar el puré de frijoles en 6 patties. Recubrirlos uniformemente con el re-maining 1/3 taza de harina de maíz y transferir a una hoja de hornear. Refrigerar durante 20 minutos.
4. Para preparar guacamole: Puré de aguacate con un puré de patatas o tenedor. Remover en cilantro, zumo de limón, cebolla, ajo, cayena y sal.
5. Precalentar el horno a 200°F.
6. Calentar el aceite en una sartén grande de hierro fundido (o similar pesado) a fuego medio-alto. Reducir el calor a medio y cocinar 3 hamburguesas hasta que se calienten a través y marrón y crujiente en ambos lados, 2 a 4 minutos por lado. Transferir al horno para mantener wbrazo. Cocine las 3 hamburguesas restantes con la 1 cucharada de aceite restante, reduciendo el calor según sea necesario para evitar el exceso de consumo. Servir las hamburguesas en bollos con lechuga, tomate y el guacamole.

Nutrition Facts

Serving Size 1 burger (221g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 360	Calories from Fat 90
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 58g	19%
Dietary Fiber 13g	52%
Sugars 6g	
Protein 13g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 15%	
Calcium 10% • Iron 20%	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	<small>Calories: 2,000 2,500</small>
<small>Total Fat</small>	<small>Less than 65g 80g</small>
<small>Saturated Fat</small>	<small>Less than 20g 25g</small>
<small>Cholesterol</small>	<small>Less than 300mg 300mg</small>
<small>Sodium</small>	<small>Less than 2,400mg 2,400mg</small>
<small>Total Carbohydrate</small>	<small>300g 375g</small>
<small>Dietary Fiber</small>	<small>25g 30g</small>
<small>Calories per gram:</small>	
<small>Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4</small>	