



Hamburguesas de Frijoles Negros con Salsa Ácida de Aguacate

5 Porciones • 1 Porción = 1 Hamburguesa con 3 Cucharadas de Salsa

INGREDIENTES

- 1 aguacate mediano pisado
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ¼ cucharadita de sal más 1/8 cucharadita de sal (partes divididas)
- Una pizca de pimienta negra más ¼ cucharadita de pimienta negra (partes divididas)
- 2 tazas de frijoles negros cocidos; si usa frijoles enlatados, enjuáguelos y escúrralos
- 1 huevo
- ¼ taza de cebollitas picadas
- ¼ taza de cilantro picado
- Opcional: 1 jalapeño sin semillas (picado fino)
- ¼ de pimiento rojo sin semillas (picado fino)
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de canola (partes divididas)
- 5 hojas de lechuga
- Opcional: pico de gallo, cebolla roja (cortada en trozos), tomates (picados)

INDICACIONES

1. Combine el aguacate, el jugo de limón, el ajo, la mostaza, 1/8 cucharadita de sal y una pizca de pimienta negra en un recipiente pequeño.
2. Cubra con un envoltorio de plástico; presione el envoltorio de plástico contra la salsa para evitar que la salsa adquiera un tono marrón. Enfríe hasta que esta elaboración esté lista para servir.
3. En un recipiente grande, pise los frijoles con un prensador de papa, un tenedor o la parte inferior de una taza.
4. Agregue el huevo, las cebollitas, el cilantro, el jalapeño, el pimiento, el comino, la sal restante y la pimienta restante.
5. Forme 8 hamburguesas de igual tamaño (aproximadamente ½ taza cada una).
6. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue 1 cucharada de aceite de canola y deje que caliente. Cocine las hamburguesas: deje que un lado se dore por fuera, durante 3 minutos aproximadamente. Dé vuelta y deje que se dore el otro lado durante 3 minutos más. Dependiendo del tamaño de la sartén, quizá tenga que cocinar las hamburguesas en tandas. Agregue el aceite restante para la segunda tanda.
7. Quite las hamburguesas y colóquelas en una lámina cubierta con toallas de papel mientras termina de cocinar el resto de las hamburguesas.
8. Sirva en hojas de lechuga con salsa de aguacate, pico de gallo, cebolla o tomates.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 Patty with 3 Tablespoons Dip

| Amount per serving | 200 | % Daily Value* |
|-------------------------------|------------|----------------|
| Calories | 200 | |
| Total Fat 11g | | 44% |
| Saturated Fat 1.5g | | 8% |
| Trans Fat 0g | | |
| Cholesterol 35mg | | 12% |
| Sodium 290mg | | 13% |
| Total Carbohydrate 20g | | 7% |
| Dietary Fiber 9g | | 32% |
| Total Sugars 1g | | |
| Includes 0g Added Sugars | | 0% |
| Protein 8g | | |
| Vitamin D 0mcg | | 0% |
| Calcium 50mg | | 4% |
| Iron 2mg | | 10% |
| Potassium 485mg | | 10% |

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families