

Bocadillos de Frijoles Negros

6 Porciones • 1 Porción = 4 Bocadillos



INGREDIENTES

- 3 ½ tazas de frijoles negros cocidos o 2 latas (de 15 onzas); si usa frijoles enlatados, enjuagarlos y escurrirlos
- 2 huevos batidos
- ½ taza de cebollitas (picado fino)
- ½ taza de cilantro (picado fino)
- Opcional: 1 jalapeño sin semillas (picado fino)
- ½ taza de pimienta roja (picado fino)
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- Rocío vegetal de aceite de canola, según sea necesario
- 6 tostadas horneadas o copitas de lechuga
- Aderezos opcionales: salsa de aguacate condimentada y pico de gallo

INDICACIONES

1. En un tazón grande, pise los frijoles con el prensador de papa o un tenedor.
2. Revuelva el resto de los ingredientes, menos el aceite de canola, y mezcle bien. Use las manos para formar 24 hamburguesas pequeñas. Cada hamburguesa debe contener alrededor de 2 cucharadas de la mezcla.
3. Caliente una sartén grande antiadherente sobre fuego medio a bajo. Rocíe la sartén con rocío vegetal. Cocine las hamburguesas en tandas, deje que un lado se dore por fuera, durante 3 minutos aproximadamente. Dé vuelta y dore del otro lado. Vuelva a colocar rocío vegetal con cada tanda.
4. Quite las hamburguesas y colóquelas en una lámina cubierta con toallas de papel mientras termina de cocinar el resto de las hamburguesas.
5. Sirva con las tostadas horneadas o en las copitas de lechuga. Por último, añada la salsa de aguacate condimentada y el pico de gallo.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	4 bites
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 508mg	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.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families