

Hamburguesas de arroz con habichuelas negras



Estas hamburguesas vegetarianas ofrecen una alternativa saludable y satisfactoria al clásico hamburguesa. Ricas en vitamina B3 y fósforo, fortalecen el esmalte y la salud de las encías, y son aptas para una dieta libre de gluten.

Ingredientes:

- 1 lata de habichuelas negras
- ½ taza de arroz integral
- 1 cebolla pequeña
- ½ pimiento verde
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de salsa picante
- 3 dientes de ajo

Instrucciones:

1. Cocina el arroz integral con una cucharadita de sal.
2. Abre la lata de habichuelas negras y escurre el exceso de líquido. Viértelas en un envase grande y aplástalos con un tenedor.
3. Usa un procesador de alimentos para picar finamente la cebolla, el pimiento verde y el ajo, y luego agrégalos al envase.
4. En un envase aparte, bate el huevo y añade el chile en polvo, el comino, la salsa picante, la pimienta y la sal.
5. Vierte la mezcla de huevo especiada y el arroz integral cocido en el envase grande que contiene las habichuelas y las verduras. Mezcla hasta obtener una consistencia espesa.
6. Forma las hamburguesas y hornéalas o fríelas.



Black bean rice burgers

These vegetarian patties offer a healthy but satisfying alternative to the classic hamburger. Rich in vitamin B3 and phosphorus, they give a boost to your enamel and gum health, and they're safe for a gluten-free diet.

Ingredients:

- 1 can black beans
- ½ cup brown rice
- 1 small onion
- ½ green pepper
- 1 egg
- 2 teaspoons salt
- 1 tablespoon black pepper
- 1 tablespoon chili powder
- 1 tablespoon cumin
- 1 teaspoon hot sauce
- 3 cloves garlic

Instructions:

1. Cook brown rice with a teaspoon of salt.
2. Open the can of beans and pour off the excess liquid. Dump into a large mixing bowl, and mash with a fork or potato masher.
3. Use a food processor to mince the onion, green pepper and garlic, and then add to the bowl of beans.
4. In a separate bowl, beat the egg, adding the chili powder, cumin, hot sauce and one teaspoon each of pepper and salt.
5. Pour the spicy egg mixture and cooked brown rice into the large mixing bowl containing the beans and vegetables. Mix until the consistency is thick.
6. Form into patties, and bake or fry.