



HAMBURGUESA DE ALUBIAS NEGRA Y SOJA

 25 minutos

 35 minutos

 3 unidades

INGREDIENTES

- 260 gramos de frijoles negros cocidos o 260 gramos de alubia negra, en conserva
- 20 gramos de soya texturizada
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda y cortado en cubos [100 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo y cortado en cubos [150 g]
- 3 cucharadas soperas de perejil, fresco [9 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal común [1 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir el agua de cocción de los frijoles negros/alubias negras con un colador.
- 2º En una sartén grande, preferiblemente antiadherente, sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento en aceite de oliva durante 10 minutos; retirar de la sartén.
- 3º En un procesador de alimentos, triturar las alubias negras/frijoles negros cocidos junto con la soya, las verduras y los condimentos. Para mantener algo de textura en la preparación, evite moler demasiado la preparación. Ajustar los condimentos al gusto.
- 4º Formar unas 3 hamburguesas.
- 5º Para cocinar las hamburguesas, calentar un chorrito de aceite en una sartén antiadherente y colocar las hamburguesas, dejándolas sofreír por unos 2 a 3 minutos, hasta que estén doradas; dar la vuelta con cuidado y freír por el otro lado.
- 6º Servir las hamburguesas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (171 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	19 %
H. CARBONO	12 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	62 mg	106 mg	4 %