

# Hamburguesa mitad de verduras

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 8

**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

## INGREDIENTES

- 2 latas de frijoles pintos (14 onzas cada una), escurridos y enjuagados
- 1 pimiento, finamente picado
- 1 libra carne molida magra de pavo o de res
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Aerosol antiadherente
- 2 tomates, cortados en rodajas
- 8 hojas de lechuga
- 8 panes para hamburguesa

## PREPARACIÓN

1. Machaca los frijoles con un machacador o tenedor; para que las tortitas queden más suaves, licúe los frijoles en la licuadora.
2. En un tazón, mezcla los frijoles, el pimiento, carne de pavo molido, huevo, sal y pimienta con las manos.
3. Forma la mezcla en 8 tortitas.
4. Rocíe una sartén con aerosol antiadherente; calienta a medio-alto fuego.
5. Cocine las tortitas por 4 minutos cada lado o hasta que estén cocidos. La temperatura interna debe alcanzar los 165°F y no debe haber partes rosadas en el centro.
6. Sirve en panes de hamburguesa con rodajas de tomate y lechuga.



### Información Nutricional

Porción: 231 g

<b>Calorías</b>	<b>310</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>50 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>470 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>37 g</b>
Fibra	2 g
Azúcares	5 g
<b>Proteína</b>	<b>20 g</b>

Fuente de receta: Alabama  
Cooperative Extension System