

Hamburguesa mitad de verduras



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

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, muele los frijoles en la licuadora o en un procesador de alimentos.
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

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

Fuente de receta: Alabama
Cooperative Extension System