

Hamburguesa de Frijoles Negros y el Batido Congelado de Jasmine

Sirve: 6 Porciones

"Primero, cuando yo crezca, quiero ser una nutricionista como mi mami, y así ayudar a otros a comer saludable", dice Jasmine. "Yo elaboré mi receta de hamburguesa de frijoles negros para este desafío para tener una opción más saludable y económica que una hamburguesa regular. Los frijoles negros son deliciosos y comer alimentos basados en plantas más seguido, es bueno para la tierra también. He incluido mis chips de col rizada ya que ME ENCANTAN los chips de col rizada. También he incluido la receta de mi batido favorito con mi ingrediente secreto, la espinaca"

Ingredientes

Para las hamburguesas:

- 2** (latas de 15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1** banana madura, machacada
- 1 taza** migas de pan
- 3 cucharadas** albahaca fresca picada
- 1 cucharadita** orégano seco
- 1 1/2 cucharaditas** comino molido
- 1 pizca** sal de mar
- 1 pizca** pimienta negra
- aceite antiadherente en aerosol
- 6** bollos de pan integral para hamburguesa
- Opción para colocar encima: 1 aguacate, en rodajas

Para los Chips de Col Rizada:

- 10 onzas** col rizada, picada
- 2 cucharaditas** aceite de oliva
- 1/4 cucharadita** sal de mar

Para el Batido Congelado de Jasmine:

- 1 taza** leche 1% orgánica
- 1 taza** bayas mixtas congeladas
- 1** puñado de espinaca



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	404
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	678 mg
Total de Carbohidrato	68 g
Fibra dietética	16 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	262 mg

Preparación

1. **Para hacer la Hamburguesa:** En un tazón grande, machaque los frijoles negros, banana, migas de pan, albahaca, orégano y comino. Sazone al gusto con sal y pimienta y mezcle bien. Con la mezcla forme 6 tortitas.
2. **Caliente una sartén antiadherente grande sobre fuego medio.** Rocíe la sartén con aceite en aerosol, luego agregue las tortitas y cocine, volteando una vez, por unos 4 minutos de cada lado, o hasta que estén completamente calientes. Colóquelas sobre los bollos de pan integral y coloque el aguacate encima, si lo desea.
3. **Para hacer los Chips de Col Rizada:** Precaliente el horno a 400°F. En un tazón grande, combine la col rizada con aceite de oliva y sal y revuelva bien hasta que la col rizada esté bien cubierta. Colóquela sobre una bandeja para hornear antiadherente y hornee por unos 12 minutos, o hasta que la col rizada esté crujiente.
4. **Para hacer el Batido Congelado de Jasmine:** En una licuadora, licúe todos los ingredientes juntos y a ¡disfrutar!

Notas