Asombrosa Hamburguesa de Chili de Queso sin Carne

Sirve: 1 Porcion

Ingredientes

6 hamburguesas vegetarianas o de pavo bajo en grasa
6 bollos de pan de grano entero o de trigo entero (integral)
28 onzas tomates ciruela (guarde en jugo) enlatados bajos en sodio
16 onzas jugo de tomate bajo en sodio o agua
1 onza harina de maíz molida en piedra
6 onzas cebolla amarilla, pelada y picada
6 onzas pimientos verdes, sin semillas y picados
7 onzas granos de maíz congelados (descongelados)
3 cucharadas ajo picado
1 cucharadita comino molido, cilantro
1/2 cucharadita pimienta de Jamaica, canela, pimienta negra
2 cucharadas chile en polvo
4 tazas frijoles negros bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados
1 1/2 tazas queso “cheddar” bajo en grasa, rallado
aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Caliente una olla grande o una olla de guisar a fuego mediano.
2. Agregue el aceite, cebollas, pimiento verde, ajo, maíz, hierbas y especias y sofría por un minuto.
3. Cubra la olla y déjele generar vapor por un minuto.
4. Ponga el jugo de tomate en un tazón grande y agregue batiendo la harina de maíz.
5. Agregue los tomates a la olla y vierta la mezcla del jugo

con la harina de maíz.

6. Agregue los frijoles.
7. Revuelva suavemente la mezcla hasta que hierva, baje el calor a fuego lento y cocínela por unos 15 a 20 minutos, revolviendo con frecuencia.
8. Cuando el Chili esté casi listo, caliente el asador del horno. Ase las hamburguesas hasta que estén listas.
9. Coloque la parte inferior de la mitad de un bollo tostado en una bandeja de hornear galletas, y ponga la hamburguesa sobre la parte superior del bollo,
0. Cúbralo con el bollo tostado y déjelo enfriar ligeramente y está listo para servir.

Notas

Tamaño de porción: 1 hamburguesa

Sycamore Elementary School (Recipes for Healthy Kids Competition)