

# Frijoles negros

## Puntos clave

- Antes de preparar los frijoles secos, revisarlos y sacar las pequeñas piedras o frijoles marchitos que pudiera encontrar.
- Los frijoles secos se deben remojar antes de cocinarlos.
- La mejor forma de hacerlo es cubrirlos con agua fría y darles un leve hervor, luego apagar el fuego y dejarlos remojando en esa misma agua durante 1 o 2 horas. \*No agregar sal al agua de remojo. Tirar esa agua y enjuagarlos.
- Para cocinarlos, cubrirlos con agua limpia y hervirlos a fuego lento durante 1 o 2 horas. No permitir que se sequen. Siempre deben estar cubiertos de agua.

Los frijoles son una excelente fuente de fibra, proteínas, hierro y vitamina B.



## Hamburguesas vegetarianas de frijoles

### Ingredientes:

2 tazas de puré de frijoles negros cocidos,  
1/2 pimiento verde picado fino,  
1/2 cebolla picada fina,  
3 dientes de ajo picados,  
1 huevo,  
1 cucharada de chile en polvo,  
1 1/2 cucharaditas de té de comino (opcional)  
1/2 de cucharadita de té de salsa picante (opcional)  
1/2 taza de miga de pan y sal y pimienta a gusto.

### Procedimiento:

1. Mezclar en un bol grande el puré de frijoles, el pimiento verde, la cebolla y el ajo.
2. En un bol pequeño, mezclar el huevo con el chile en polvo, el comino y la salsa picante. Agregar esta preparación al bol grande. Mezclar todo con las migas de pan. Agregar sal y pimienta a gusto.
3. Para hacer una hamburguesa poner un poco de la mezcla en una taza medidora hasta llenarla en 1/3 parte. Tomar esa mezcla y darle forma de hamburguesa. Repetir este procedimiento para hacer las otras 4 hamburguesas.
4. Rociar una sartén con spray antiadherente de cocina. Cocinar las hamburguesas a fuego medio 5 minutos de cada lado. \*\*
5. Servir y ¡a disfrutarlo!
6. Refrigerate leftovers.

\*\*Las hamburguesas deben alcanzar un temperatura de 160° F en el centro para que los huevos se cocinen correctamente.

**Rinde 5 porciones.**

## Consejos rápidos

- Una onza de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles son una fuente barata de proteínas y fibras.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos. before using.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades y un empleador. Este material fue financiado por el Programa de cupones para alimentos del USDA. El Programa de cupones para alimentos proporciona asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea saber más, comuníquese al 1-800-221-5689.

Ingrese a nuestro sitio web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas fabulosas