



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	153 Kcal
Proteínas:	7.5 g
Grasa Total:	2.7 g
Colesterol:	85 mg
H. de Carbono:	24.4 g
Fibra Dietética:	2,6 g
Sodio:	545 mg

HAMBURGUESA DE QUÍNOA Y POROTOS NEGROS

Ingredientes

- 1 Taza de quínoa 130 g
- 1 Taza de porotos negros remojados del día anterior
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de chuño
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- ½ Taza de pan rallado o pan remojado en leche
- 3 Cucharadas de cilantro cortado finamente
- Condimento a gusto como paprika, orégano y pimienta

Preparación

1.- Calienta la quínoa dentro de una olla mediana con un toque de aceite de oliva. Luego, vierte dos tazas de agua caliente y condimenta a gusto. Cocina a fuego bajo durante 20 minutos y sobre un tostador. Una vez lista deja enfriar.

2.- En otra cacerola, cocina los porotos negros en 1 litro de agua caliente condimentada a gusto a fuego alto durante 30 minutos aproximados hasta que estén blandos. Una vez listos, retira de fuego, escurre y deja enfriar. Una vez fríos, muélelos con la ayuda de una procesadora 1-2-3. Si ves que cuesta un tanto agrega los huevos para facilitar la molienda.

3.- Finalmente junta los porotos molidos con la quínoa, el chuño, pan rallado y cilantro. Condimenta con la tableta de caldo cebolla ajo MAGGI® y otros condimentos a elección. Mezcla hasta obtener una preparación homogénea y pastosa. Con la ayuda de tus manos levemente humedecidas, forma las hamburguesas y déjalas en la lata apta para horno levemente cubierta con aceite. Lléalas a horno a temperatura alta de 180°C durante 10 a 15 minutos hasta dorarlas y tomen mayor textura. Una vez listas, sírvelas con algún acompañamiento más ensaladas o bien como sándwich.