

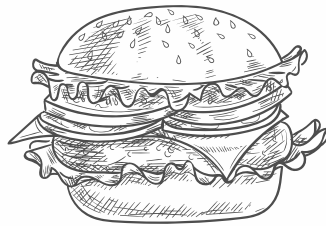
HAMBURGUESAS DE BETABEL Y FRIJOLES

Ingredientes:

- 1 1/4 de taza de arroz blanco o integral cocido, o sustituir con quinua
- 1 taza de frijoles negros o pintos cocidos
- 1 taza de betabel rallada
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado (o 1 cucharada de ajo en polvo)
- Aceite de oliva
- 1/2 cucharada de comino
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de pimienta
- Opcional: 1/4 cucharada de chile en polvo

Herramientas de Cocción:

- Tazas y cucharas para medir
- Arrocera/olla para cocer arroz
- Olla express/olla para cocer frijoles
- Sartén grande
- Tabla para cortar
- Cuchillo (pide ayuda a un adulto)
- Plato hondo grande para mezclar
- Cucharón
- Horno (si lo está usando)
- Bandeja del horno (si está usando el horno)
- Espátula para voltear las hamburguesas



¡A su gusto! Añade champiñones, migas de pan o maíz, o trate de mezclar las especias con chile en polvo, ¡tomillo, hinojo, mostaza en polvo o pimentón!

Datos nutricionales: Hace 6-8 porciones, por porción: 100 calorías, 0.5 g de grasa, 380 mg de sodio, 20 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 3 g de azúcar, 4 g de proteína.



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL
La Cosecha del Mes

Instrucciones:

- **Preparación:** cocine su arroz o quinua con el método que prefiere y cocine los frijoles hasta que estén suaves.
 - *Consejo de cocinar los frijoles: ¡Remoje los frijoles durante la noche anterior para ayudar a eliminar algunos de esos azúcares indigestibles que causan problemas de barriga!*
1. Caliente un sartén grande a fuego medio-bajo y añada un poco de espray antiadherente o un poco de aceite de oliva. Una vez caliente, agregue la cebolla y saltee hasta que las cebollas estén suaves – como unos 5 minutos.
 2. Una vez que las cebollas estén suaves, agregue el ajo picado y saltee por unos 3 minutos. Si está utilizando polvo de ajo, agregue esto en el paso 4 en su lugar.
 3. Retire la cebolla y el ajo del fuego y muévelo a un tazón mezclador. Agregue los frijoles cocidos, la sal y la pimienta y machaque todo. Está buscando por un puré áspero, así que puede dejar con un poco de textura si quiere.
 4. Agregue el arroz/quinua, el betabel, las especias y revuelva todo.
 5. Ponga el tazón en la nevera para enfriar mientras el horno se precalienta a 375 grados F. Omita este paso si va cocinarlo en la estufa o la parrilla.
 6. **Hornear:** Haga formas de hamburguesas y rocíe la parte de arriba con un poco de aceite. Hornee las hamburguesas en una bandeja engrasada o forrada en un horno a 375 grados Fahrenheit hasta que estén coloreadas y los exteriores ligeramente crujientes, por como unos 15-20 minutos. Sirva como lo haría las hamburguesas de res, en bollos o tazas de lechuga con las especias y salsas que le guste.
 7. **Estufas:** Para cocinarlas más rápido, puede hacer formas de hamburguesas más delgadas. Cubriéndolas con aceite de oliva, aguacate o coco, cocine hasta que se doren por ambos lados – 3-4 minutos cada hamburguesa. *NOTA: Este método no los hace tan bien en el medio, pero la corteza es más pronunciada.*