

Hamburguesas de frijoles negros de bajo índice glucémico con salsa ahumada de chipotle

Hamburguesas de frijoles negros ricas en proteína con granos integrales llenos de fibra ayudan a mantener el azúcar en sangre estable mientras entregan sabores intensos y ahumados en cada bocado.

Preparación: 25 min

Cocción: 75 min

Total: 100 min

Porciones: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingredientes

Low GI legume, excellent fiber source frijoles negros secos, revisados y enjuagados, remojados toda la noche

agua para cocinar los frijoles

hoja de laurel

Low GI, rich in lycopene tomates guaje, pelados y sin semillas, cortados en cubos

Low GI vegetable cebolla amarilla, picada

May help regulate blood sugar dientes de ajo, picados finamente

Concentrated tomato flavor pasta de tomate
logifoodcoach.com/recipes/hamburguesas-de-frijoles-negros-de-bajo-indice-glucemico-con-salsa-ahumada-de-chipotle-vinegar-may-improve-insulin-sensitivity

Vinegar may improve insulin sensitivity vinagre de vino

Capsaicin may boost metabolism chile chipotle en salsa de adobo, picado finamente

Anti-inflammatory spice comino molido

sal

Heart-healthy fat aceite de canola

Low GI, high in vitamin C pimiento morrón rojo, sin semillas y picado

Medium GI whole grain, adds texture arroz integral cocido

Healthy fats slow glucose absorption nueces pecanas, picadas

Low GI allium cebollín, cortado en rodajas finas

Protein binder, minimal glycemic impact huevo, ligeramente batido

Choose 100% whole grain for lower GI pan rallado integral fresco

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun panes de hamburguesa de grano integral

Eat first to slow glucose absorption rebanadas de tomate

Raw onion adds crunch and nutrients rebanadas de cebolla morada

Non-starchy vegetable, eat first hojas de lechuga francesa, cortadas por la mitad

Instrucciones

Step 1

Coloca los frijoles negros remojados y escurridos en una olla grande con 3 tazas de agua y la hoja de laurel. Lleva a hervor vigoroso a fuego alto, luego reduce el fuego a bajo y cubre la olla parcialmente. Cocina a fuego lento suavemente durante 60 a 70 minutos hasta que los frijoles estén completamente tiernos y cremosos por dentro. Escurre bien en un colador y retira la hoja de laurel.

Step 2

Mientras los frijoles se cocinan, prepara la salsa ahumada de chipotle. Combina los tomates cortados en cubos, la mitad de la cebolla amarilla picada, la mitad del ajo picado, la pasta de tomate, el vinagre de vino, el chile chipotle picado, 3/4 de cucharadita de comino y 1/4 de cucharadita de sal en una olla pequeña. Lleva a hervor a fuego medio-alto, luego reduce a medio y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese en una salsa rica. Retira del fuego y deja enfriar completamente.

Step 3

Calienta 1/2 cucharada de aceite de canola en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla amarilla picada restante y cocina durante 4 minutos hasta que se ablande y esté translúcida. Añade el pimiento morrón rojo picado y el ajo picado restante, cocinando por otros 3 minutos hasta que los vegetales comiencen a ablandarse. Sazona con 1/4 de cucharadita de sal, transfiere a un tazón y deja enfriar. Mantén la sartén cerca para usarla después.

Step 4

En un procesador de alimentos, combina los frijoles negros escurridos, la mezcla de cebolla y pimiento enfriada, el arroz integral cocido, las nueces pecanas picadas, el cebollín en rodajas y la cucharadita restante de comino. Pulsa 8-10 veces hasta que la mezcla esté groseramente triturada pero aún tenga algo de textura: evita procesar demasiado hasta convertirla en pasta. Transfiere a un tazón grande e incorpora suavemente el huevo batido y el pan rallado integral hasta que apenas se combine.

Step 5

Divide la mezcla de hamburguesas en 6 porciones iguales y forma cada una en una hamburguesa de aproximadamente 2 cm de grosor y 10 cm de diámetro. Usa las manos húmedas para evitar que se pegue y crear bordes lisos. Coloca las hamburguesas en un plato y refrigerá durante 10 minutos para ayudarlas a mantenerse unidas durante la cocción.

Step 6

Calienta la cucharada restante de aceite de canola en la misma sartén a fuego medio-alto. Una vez que el aceite brille, añade cuidadosamente las hamburguesas, trabajando en tandas si es necesario para evitar amontonarlas. Cocina durante 4-5 minutos del primer lado hasta que se forme una costra dorada, luego volteá con cuidado y cocina por otros 3-4 minutos hasta que estén calientes por dentro y bien doradas por ambos lados.

logifoodcoach.com/recipes/hamburguesas-de-frijoles-negros-de-bajo-indice-glucemico-con-salsa-ahumada-de-chipotle

Step 7

Para armar con control óptimo del azúcar en sangre, coloca la base del pan en cada plato y cubre con media hoja de lechuga y una rebanada de tomate primero. Añade la hamburguesa caliente de frijoles negros, luego una rebanada de cebolla morada y una cucharada generosa de la salsa de chipotle. Cubre con la tapa del pan y sirve inmediatamente mientras las hamburguesas estén calientes y crujientes por fuera.