

# 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

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

chipotle
- 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** pimienta 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 refrigera 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 voltear 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](https://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.