

Hamburguesas Vegetarianas

6 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de granos enteros de elote de maíz, con bajo contenido de sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de cebolla (finamente picada)
- 1/2 taza de pimiento verde (finamente picado)
- 1/2 taza de arroz blanco (cocido)
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de chiles de cayena o jalapeños (sin semillas y finamente picados, opcional)
- aceite antiadherente de cocina en aerosol
- 6 tortillas de harina (6 pulgadas de tamaño)



Preparación:

1. En un tazón grande, combinar el maíz y la harina de maíz.
2. Agregar la cebolla, el pimiento verde, el arroz, el chile en polvo y la pimienta. Si utiliza chiles de cayena y jalapeños, añadirlos también. Mezclar bien.
3. Formar con esa mezcla 6 tortitas de hamburguesa iguales de 1/2 pulgada de grosor y refrigerar durante 1 hora.
4. Precalentar el horno a 350 grados F.
5. Rociar ambos lados de las tortitas de hamburguesa con aceite antiadherente de cocina.
6. En una cacerola grande, dorar ambos lados de las tortitas de hamburguesa a fuego medio alto durante 5 a 8 minutos.
7. Hornear las tortitas de hamburguesa en el horno durante 10 minutos.
8. Tostar las tortillas de harina en el horno durante 8 minutos.
9. Colocar cada tortita de hamburguesa en la mitad de la tortilla y doblar la tortilla para servir como un taco.

Source: A Harvest of Recipes with USDA Foods

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 230	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 4g	11%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 530mg	23%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 5g	
Vitamina D 0%	Potassium 4%
Calcio 2%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Hamburguesas Vegetarianas

6 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de granos enteros de elote de maíz, con bajo contenido de sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de cebolla (finamente picada)
- 1/2 taza de pimiento verde (finamente picado)
- 1/2 taza de arroz blanco (cocido)
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de chiles de cayena o jalapeños (sin semillas y finamente picados, opcional)
- aceite antiadherente de cocina en aerosol
- 6 tortillas de harina (6 pulgadas de tamaño)



Preparación:

1. En un tazón grande, combinar el maíz y la harina de maíz.
2. Agregar la cebolla, el pimiento verde, el arroz, el chile en polvo y la pimienta. Si utiliza chiles de cayena y jalapeños, añadirlos también. Mezclar bien.
3. Formar con esa mezcla 6 tortitas de hamburguesa iguales de 1/2 pulgada de grosor y refrigerar durante 1 hora.
4. Precalentar el horno a 350 grados F.
5. Rociar ambos lados de las tortitas de hamburguesa con aceite antiadherente de cocina.
6. En una cacerola grande, dorar ambos lados de las tortitas de hamburguesa a fuego medio alto durante 5 a 8 minutos.
7. Hornear las tortitas de hamburguesa en el horno durante 10 minutos.
8. Tostar las tortillas de harina en el horno durante 8 minutos.
9. Colocar cada tortita de hamburguesa en la mitad de la tortilla y doblar la tortilla para servir como un taco.

Source: A Harvest of Recipes with USDA Foods

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 230	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 4g	11%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 530mg	23%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 5g	
Vitamina D 0%	Potassium 4%
Calcio 2%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	