



Torreas de Camote con Quinoa

Hace ocho torreas

- 2 camotes (batatas o boniato) grandes
- 1 lata de 15 oz (425 gramos) o 1 ½ tazas de frijoles negros cocidos
- ¼ de taza de cebolla roja finamente picada
- 2 dientes de ajo – finamente picados
- ¼ taza de morrón finamente picado
- 2 cucharadas de perejil picadito
- 1 cucharilla de comino molido
- 1 cucharilla de paprika
- 1 cucharilla de sal
- 1 cucharilla de pimienta negra
- 1 chile sin pepas ni membrana finamente picadito – opcional
- 1 cucharada de orégano seco
- ½ taza de pan molido – yo use Panko o pan molido Japonés
- 1 taza de quinoa cocida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Lave bien los camotes y póngalos en una olla a cocinar. Una vez cocidos, pélelos y hágalos puré en un bol grande. Si está usando frijoles enlatados viértalos en un colador y sáqueles el líquido. Enjuáguelos completamente.

Mezcle todos los ingredientes – meno el aceite – en un bol. Una vez que todo esté bien incorporado, haga 8 torreas (hamburguesas). Métalas al refrigerador por 30 minutos.

Caliente el aceite en una sartén y fría las torreas unos 2 minutos por lado – haga que la parte de abajo se dore y de las la vuelta con mucho cuidado. Sirva con salsa si gusta. Buen provecho.

1 torreja - Calorías 245.58; GRASA 3,41 grs (sat 0,58; mono 1,43; poli 0,98); PROTEÍNA 8,75 grs; FIBRA 8,87 grs; CARBOHIDRATOS 46.13 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 5,38 mg; SODIO 340,15 mg; CALCIO 158,54 mg