



Southwestern Turkey Burgers

Serves 4 | \$5.85

310 calories | 380mg sodium | 11g total fat (2g sat fat) | 20g carbs | 36g protein | 6g fiber per serving

Ingredients

- 1 lb. ground turkey
- 1 can no-salt-added black beans (15 oz.)
- ½ cup jarred salsa
- 2 Tbs. canola oil
- ¼ cup reduced or low fat sour cream
- 1 cup cilantro
- ¼ tsp. salt
- 8 small green or red leaf lettuce leaves

1. Prepare your ingredients: drain and rinse the black beans, chop the cilantro.
2. In a large bowl, lightly mash the black beans with a fork.
3. Combine turkey with the beans and ½ cup of salsa. Form into 8 small burgers.
4. In a large, non-stick pan, heat 2 Tbs. oil over medium heat.
5. Sauté the burgers until well browned on both sides, 5-7 minutes each side.
6. In a small bowl, mix the cilantro with sour cream and salt.
7. Serve burgers on lettuce leaves and top with sour cream sauce.
8. Fold lettuce around the burger and enjoy.

Recipe Tips: You can use any vegetable oil. Soft leaf lettuce works best as its easier to wrap around the burgers. You can use kidney or pinto beans instead of black beans.

capitalareafoodbank.org/recipes

Mix it up

- Try these mini burgers on whole wheat toast

Pick Protein Rich

- Lean turkey is very high in protein that gives you energy



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Hamburguesas del Suroeste

4 porciones | \$5.85

310 calorías | 20g carbohidratos | 11g grasa (2g grasa saturada) | 36g proteína | 380mg sodio | 6g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 1 lata frijoles negros, sin sal (15 oz.)
- ½ taza de salsa (en envase de cristal)
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ¼ taza de crema agria, baja en grasa
- 1 taza de cilantro
- ¼ cucharadita de sal
- 8 hojas pequeñas de lechuga verde o rojas

1. Prepare sus ingredientes: escurra y enjuague los frijoles, corte el cilantro.
2. En un tazón grande, maje los frijoles con un tenedor.
3. Mezcle el pavo, los frijoles y la salsa.
4. Forme en 8 mini-hamburguesas.
5. En una sartén grande, ponga 2 cucharadas de aceite a fuego medio.
6. Ponga a freír las hamburguesas hasta que ambos lados estén dorados, 5-7 minutos por cada lado aproximadamente.
7. En un tazón pequeño, mezcle el cilantro con la crema y la sal.
8. Sirve las hamburguesas en las hojas de lechuga con la salsa de crema agria y cilantro.
9. Doble la lechuga alrededor de la hamburguesa.
10. Añada más salsa de crema agria para más sabor.

Consejo de cocina: Pueda usar cualquier aceite de vegetales. Lechuga blanda funciona mejor porque es más fácil de enrollar. Puede usar frijoles rojos o pintos en vez de frijoles negros.

capitalareafoodbank.org/recipes

Trate algo nuevo

- Trate estas mini-hamburguesas con tostadas de pan integral

Escoja la proteína

- El pavo tiene un alto contenido de proteína lo cual le dará energía



FEEDING™
AMERICA
A member of