



# Black Bean Burger

Servings: 4  
Total cost: \$7.53

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1 (15oz) can unsalted black beans, drained and rinsed
- ½ cup canned unsalted corn
- ½ cup onion, finely chopped
- 1 egg (add 1 tsp flour if needed)
- ½ cup breadcrumbs
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- Optional: 1 teaspoon cumin, garlic powder, or chili powder



**STEP 1:** Place black beans into a large bowl. Use a fork to mash the beans well.



**STEP 2:** Add the onion, corn, egg, breadcrumbs, salt, pepper, and optional spices to the bowl with the black beans. Stir to combine.



**STEP 3:** Divide the mixture into 4 equal portions and shape into round patties using your hands, packing the mixture tightly.



**STEP 4:** Heat a pan over medium-low heat and add the oil.



**STEP 5:** Place patties onto pan and cook for about 5 minutes before flipping. Cook the other side for about 5 minutes, or until the patties are browned and cooked through.

**219 Calories | 31g Carbs | 3g Sugar | 7g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 10g Protein | 224mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Hamburguesas de Frijoles Negros

Porciones: 4

Costo Total: \$7.53

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- ½ taza de maíz enlatado, sin sal
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 huevo
- ½ taza de pan rallado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- Opcional: 1 cucharadita de comino, ajo en polvo o chile en polvo



**Paso 1:** Coloque los frijoles negros en un bol grande. Use un tenedor para pisar bien los frijoles.



**Paso 2:** Agregue la cebolla, el maíz, el huevo, el pan rallado, la sal, la pimienta y las especias opcionales en el bol con los frijoles negros. Revuelva para que se mezcle.



**Paso 3:** Divida la mezcla en 4 porciones iguales y deles la forma de hamburguesas con la mano, compactando la mezcla.



**Paso 4:** Caliente una sartén a fuego medio bajo y agregue el aceite.



**Paso 5:** Coloque las hamburguesas en la sartén y cocine durante aproximadamente 5 minutos antes de darlas vuelta. Cocine el otro lado durante aproximadamente 5 minutos, o hasta que las hamburguesas estén doradas y cocidas por dentro.

**219 Calorias | 31g Carbs | 3g Azucar | 7g Fibra | 6g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 10g Proteina | 224mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)