

Turkey & Bean Burgers

Servings: 8 (1 burger each)

Ingredients

- 1 pound ground turkey
- ½ medium onion, grated
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 2 cloves garlic, minced
- 2 eggs
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- ¼ cup plain bread crumbs
- 2 tablespoons oil
- Optional: smoked paprika, dried basil

Instructions

STEP 1: Mix turkey, onion, black pepper, salt, garlic, eggs, mashed beans, bread crumbs and optional spices in a large bowl. Form into 8 burgers.

STEP 2: Heat half of the oil in a large pan over medium heat. Fry the burgers in two batches until they are browned on both sides and cooked through, about 5 minutes per side.

STEP 3: Serve on a wheat bun or lettuce wrap with desired toppings.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%.



Per Serving: 220 Calories | 11g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2.5g Sat Fat) | 20g Protein | 580mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Hamburguesas de pavo y frijoles

Porciones: 8 (1 hamburguesa cada una)

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- ½ cebolla mediana picada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
- 2 huevos
- 1 lata (15 oz) de frijoles blancos, sin sal agregada, escurridos y triturados
- ¼ taza de pan rallado sin condimentos
- 2 cucharadas de aceite
- Opcional: pimentón ahumado, albahaca seca

Instrucciones

PASO 1: En un tazón grande, mezcle el pavo, la cebolla, la pimienta negra, la sal, el ajo, los huevos, los frijoles triturados, el pan rallado y las especias opcionales. Forme 8 hamburguesas.

PASO 2: Caliente la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine las hamburguesas en dos tandas, friéndolas hasta que estén doradas por ambos lados y bien cocidas en el centro, aproximadamente 5 minutos por lado.

PASO 3: Sirva las hamburguesas en un panecillo integral o envueltas en una hoja de lechuga, acompañadas de los aderezos de su preferencia.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.



Por porción: 220 calorías | 11g carbohidratos | 0g azúcar | 2g fibra | 11g grasa (2,5g grasa saturada) | 20g proteína | 580mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes