

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



- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! قرمز، پینتو یا کلیه را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد.



برگرهای بوقلمون و لوبیا

وعده ها: 8 (هر کدام 1 برگر)

مواد تشکیل دهنده

- 1 پوند بوقلمون آسیاب شده
- 1/2 پیاز متوسط، رنده شده
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 2 حبه سیر، خرد شده
- 2 عدد تخم
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سفید، بدون نمک، آبکش شده، آبکشی و له شده
- 1/4 فنجان خرده نان ساده
- 2 قاشق غذاخوری روغن
- اختیاری: پاپریکا دودی، ریحان خشک

دستورالعمل ها

مرحله 1: بوقلمون، پیاز، فلفل سیاه، نمک، سیر، تخم مرغ، لوبیا له شده، خرده نان و ادویه های اختیاری را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. 8 برگر بسازید.

مرحله 2: نیمی از روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. برگرها را در دو نوبت سرخ کنید تا دو طرف آن ها قهوه ای شوند و بپزند، هر طرف حدود 5 دقیقه.

مرحله 3: روی نان گندم یا بسته بندی کاهو با تاپینگ دلخواه سرو کنید.

در هر وعده: 220 کالری | 11 گرم کربوهیدرات | 0 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 11 گرم چربی (2.5 گرم چربی اشباع) | 20 گرم پروتئین | 580 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید