

Black Bean Burgers

Servings: 4

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ cup canned corn, no salt added, drained
- ½ cup onion, finely chopped
- 1 large egg
- ½ cup breadcrumbs
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon oil
- Optional: 1 teaspoon cumin, garlic powder, chili powder

Instructions

STEP 1: Place the black beans in a large bowl and mash using a fork. Add the corn, onion, egg, breadcrumbs, salt, black pepper and optional spices and mix.

STEP 2: Divide the mixture into 4 equal portions, using your hands to form patties.

STEP 3: Heat a pan over medium heat and add the oil. Place patties in pan and cook until the patties are browned and cooked through, about 5 minutes per side.

STEP 4: Serve warm on a whole wheat bun or lettuce wrap with your favorite toppings.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney beans.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a good source of plant protein and fiber.



Per Serving: 210 Calories | 32g Carbs | 4g Sugar | 6g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 9g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Hamburguesas de frijoles negros

Porciones: 4

Dieta: Vegetarianos

Ingredientes

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

Instrucciones

PASO 1: Coloque los frijoles negros en un bol grande y tritúrelos con un tenedor. Agregue el maíz, la cebolla, el huevo, el pan rallado, la sal, la pimienta negra y las especias opcionales. Luego mezcle.

PASO 2: Divida la mezcla en 4 porciones iguales y forme las hamburguesas con las manos.

PASO 3: Caliente una sartén a fuego medio y agregue el aceite. Coloque las hamburguesas en la sartén y cocínelas hasta que estén doradas por fuera y bien cocidas por dentro, aproximadamente 5 minutos por cada lado.

PASO 4: Sírvalas en un panecillo integral o envueltas en una hoja de lechuga, acompañadas de sus aderezos favoritos.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos pequeños, pintos o rojos.
- **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.
- **¿Sabía qué?** Los frijoles son una buena fuente de proteínas vegetales y de fibra.



Por porción: 210 calorías | 32g carbohidratos | 4g azúcar | 6g fibra | 6g grasa (1g grasa saturada) | 9g proteína | 420mg sodio

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