

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

برجر الفاصوليا السوداء

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي

المقادير

- 1 علبة حبوب فاصولياء سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- ½ كوب من الذرة المعلبة، من دون ملح مضاف، ومصفاة
- ½ كوب بصل مفروم ناعماً
- 1 بيضة كبيرة
- ½ كوب من فتات الخبز
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة زيت
- اختياري: 1 ملعقة صغيرة كمون، مسحوق الثوم، مسحوق الفلفل الحار



- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا! يمكن تجربة الفاصوليا الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلى.
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف.



إرشادات

- الخطوة 1:** توضع الفاصوليا السوداء في وعاء كبير وتُهرس باستخدام شوكة. تُضاف الذرة والبصل والبيض وفتات الخبز والملح والفلفل الأسود والتوابل الاختيارية ثم تخلط.
- الخطوة 2:** يُقسَّم الخليط إلى 4 أجزاء متساوية، مع استخدام اليدين لتشكيل الفطائر.
- الخطوة 3:** تُسخَّن مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الزيت. توضع الفطائر في مقلاة وتُطهى حتى تحمر الفطائر وتنضج بالكامل، أي حوالي 5 دقائق لكل جانب.
- الخطوة 4:** تُقدَّم دافئة على كعكة من القمح الكامل أو قطعة خس مع التتبيلة المفضلة.

لكل وجبة: 210 سعرة حرارية | 32 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 9 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes