

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

برگرهای لوبیا سیاه

وعده ها: 4

رژیم: مخصوص افراد گیاهخوار



• **تعویض مواد:** لوبیایی کار می کند! لوبیا قرمز، چیتی یا قرمز را امتحان کنید.

• **تعویض مواد:** 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!

• **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- ½ فنجان ذرت کنسرو شده، بدون نمک، آبکش شده
- ½ فنجان پیاز، ریز خرد شده
- عدد تخم مرغ بزرگ
- ½ فنجان آرد سوخاری
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- اختیاری: 1 قاشق چایخوری زیره، پودر سیر، پودر فلفل قرمز

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** لوبیا سیاه را در یک کاسه بزرگ بریزید و با چنگال له کنید. ذرت، پیاز، تخم مرغ، آرد سوخاری، نمک، فلفل سیاه و ادویه دلخواه را اضافه کنید و مخلوط کنید.
- مرحله 2:** مخلوط را به 4 قسمت مساوی تقسیم کنید و با دستان خود به شکل پتک در بیابید.
- مرحله 3:** تابه ای را روی حرارت متوسط گرم کنید و روغن را اضافه کنید. کیک ها را در ماهیتابه قرار دهید و بپزید تا پت ها قهوه ای شوند و بپزند، هر طرف حدود 5 دقیقه.
- مرحله 4:** به صورت گرم روی یک نان گندم کامل یا بسته بندی کاهو با تاپینگ مورد علاقه خود سرو کنید.

در هر وعده: 210 کالری | 32 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 9 گرم پروتئین | 420 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید