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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 210 Calories I 32g Carbs I 4g Sugar I 6g Fiber I 6g Fat (1g Sat Fat) I 9g Protein | 420mg Sodium

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

Burgers aux haricots noirs

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ½ tasse de maïs en conserve, sans sel ajouté, égoutté
- ½ de tasse d'oignon, finement haché
- 1 gros œuf
- ½ tasse de chapelure
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Facultatif : 1 cuillère à café de cumin, d'ail en poudre, de chili en poudre

Instructions

ÉTAPE 1: Mettez les haricots noirs dans un grand bol et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le maïs, l'oignon, l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre noir et les épices facultatives et mélangez.

ÉTAPE 2: Répartissez le mélange en 4 portions égales, en utilisant vos mains pour former des galettes.

ÉTAPE 3: Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile. Placez les galettes dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites, environ 5 minutes de chaque côté.

ÉTAPE 4: Servez chaud sur un petit pain de blé entier ou un wrap de laitue avec vos garnitures préférées.

QUICK TIPS

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une bonne source de protéines végétales et de fibres.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Par portion : 210 calories I 32 g de glucides I 4 g de sucre I 6 g de fibres I 6 g de lipides (1 g de graisses saturées) I 9 g de protéines | 420 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes