

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

Burger Đậu Đen

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 hộp (15 ounce) đậu đen, không thêm muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- ½ chén ngô đông hộp, không thêm muối, đổ phần nước ngâm
- ½ chén hành tây, thái nhỏ
- 1 quả trứng to
- ½ chén vụn bánh mì
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 thìa canh dầu
- Tùy chọn: 1 thìa cà phê thìa là, bột tỏi, bột ớt

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho đậu đen vào bát lớn và nghiền nát bằng nĩa. Thêm ngô, hành tây, trứng, vụn bánh mì, muối, hạt tiêu đen và gia vị tùy chọn vào rồi trộn đều.

BƯỚC 2: Chia hỗn hợp thành 4 phần bằng nhau, dùng tay nặn thành hình viên chả.

BƯỚC 3: Đun nóng chảo ở mức lửa vừa rồi cho dầu vào. Cho miếng thịt vào chảo và nấu cho đến khi thịt chuyển sang màu nâu và chín đều, mỗi mặt khoảng 5 phút.

BƯỚC 4: Dùng burger khi còn ấm với bánh mì nguyên cám hoặc cuộn trong lá xà lách, thêm các loại topping tùy thích.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận.
- **Bi quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đông hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào.



Trong mỗi khẩu phần: 210 Calo | 32g Tinh bột | 4g Đường | 6g Chất xơ | 6g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 9g Protein | 420mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes