Black Bean Burgers

Prep time: 10 minutes
Cook time: 20 minutes
Servings per recipe: 4
Serving size: 1 burger
Cost: $4.81 per recipe, $1.20 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray (optional)

1 (15.5 ounce) can low-sodium black beans, drained and rinsed

1 cup shredded reduced fat cheddar cheese

½ cup whole wheat bread crumbs

⅓ cup chopped red bell pepper

¼ cup chopped fresh cilantro

1 large egg, lightly beaten

1 tablespoon chili powder

4 cloves garlic, minced

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 burger**

Amount per serving
Calories **240**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 169mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 500mg	10%
Vitamin A 104mcg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Directions

1) Preheat oven to 375°F or spray skillet with nonstick cooking spray if using stove top.
2) Mash half of the black beans with a potato masher.
3) Add rest of beans, cheese, whole wheat bread crumbs, red pepper, cilantro, egg, chili powder, and garlic.
4) Work mixture together with your hands until it holds together easily.
5) Shape into 4 patties. Place on baking sheet and bake for 8 minutes on each side. If using stove top, cook for 4 minutes on each side.

$$ Money-Saving Tip:
Beans are a healthy, low cost source of protein.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD SNAP Ed

Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

Hamburguesas de Frijol Negro

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Porciones por receta: 4
Tamaño de porción: 1 hamburguesa
Costo: $4.81 por receta, $1.20 por porción

Ingredientes

Aceite en aerosol (opcional)

1 lata (15.5 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados

1 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado

½ taza pan integral molido

⅓ taza pimentón rojo picado

¼ taza cilantro fresco picado

1 huevo grande, un poco batido

1 cucharada chili en polvo

4 dientes de ajo, picados finamente

Preparación

1) Precaliente el horno a 375°F o rocíe un sartén con aceite en aerosol si utilizará la estufa.
2) Machaque la mitad de los frijoles negros con un pisa papas.
3) Agregue el resto de los frijoles, queso, pan molido, pimiento rojo, cilantro, huevo, chili en polvo y ajo.
4) Trabaje la mezcla con sus manos hasta que se pegue fácilmente.
5) Forme en 4 hamburguesas. Coloque sobre una bandeja para hornear y cocine por 8 minutos de cada lado. Si está usando la estufa, cocine por 4 minutos de cada lado.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 burger**

Amount per serving
Calories **240**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 32g	**12%**
Dietary Fiber 10g	**36%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 18g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 169mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 500mg	10%
Vitamin A 104mcg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Consejo para ahorrar dinero:
Los frijoles son una fuente de proteínas saludable y de bajo costo.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE SNAP Ed

¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Hambúrguer de Feijão Preto

Tempo de preparação: 10 minutos
Tempo de cozimento: 20 minutos
Porções por receita: 4
Tamanho da porção: 1 hambúrguer
Custo: $4.81 por receita, $1.20 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente (opcional)

1 lata (15,5 onças) de feijão preto com baixo em sódio, enxaguado

1 copo de queijo cheddar com gordura reduzida ralado

½ copo de pão integral ralado

⅓ copo de pimentão vermelho picado

¼ copo de coentro fresco picado

1 ovo grande, levemente batido

1 colher de sopa de tempero chili

4 dentes de alho picados

Modo de Preparo

1) Pré-aqueça o forno a 375°F ou unte a frigideira com spray antiaderente se for usar o fogão.
2) Amasse metade do feijão preto com um espremedor de batatas.
3. Adicione o resto do feijão, queijo, pão ralado, pimentão vermelho, coentro, ovo, tempero chili e alho.
4. Trabalhe a mistura com as mãos até formar uma massa consistente.
5. Molde em 4 hambúrgueres. Coloque na assadeira e leve ao forno por 8 minutos de cada lado. Se estiver usando o fogão, cozinhe por 4 minutos de cada lado.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size	**1 burger**
Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 32g	**12%**
Dietary Fiber 10g	**36%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 18g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 169mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 500mg	10%
Vitamin A 104mcg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Dica para economizar dinheiro:
O feijão é uma fonte de proteínas saudável e barata.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD SNAP Ed

Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.