

BLACK BEAN *veggie* PATTIES



Serves 7 - 1 patty servings
source: jsyfruitveggies.org

INGREDIENTS:

2 cups cooked and mashed black beans
½ finely chopped green pepper
½ finely chopped onion
3 minced garlic cloves
1 egg
1 tablespoon chili powder
1½ teaspoons cumin (optional)
½ teaspoon hot sauce (optional)
½ cup bread crumbs
salt and pepper to taste

IT'S BETTER TOGETHER!

With this recipe, let children:

- Rinse and clean the produce
- Wash and mash the black beans in a large bowl
- Peel the garlic cloves
- Add and mix in the ingredients

DIRECTIONS:

1. In a large bowl, mix mashed black beans, green pepper, onion, and garlic.
2. In a small bowl, mix egg, chili powder, cumin, and hot sauce. Add to large bowl and mix.
3. Add bread crumbs, salt, and pepper, and mix well.
4. To make 1 patty, lightly pack mixture in 1/3 cup measuring cup. Take mixture out of cup and form into a patty or burger shape. Repeat to make the other patties.
5. Spray frying pan with non-stick cooking spray. Cook patties over medium heat for 5 minutes on each side.



SCAN ME

Hamburguesas

DE FRIJOLES

NEGROS

ACREDITABLE EN CACFP

VEGETALES

O

ALTERNATIVA

DE CARNE

Sirve 7 - 1 porción de
hamburguesa

source: jsyfruitveggies.org

INGREDIENTES:

- 2 tazas de puré de frijoles negros cocidos
- 1/2 pimiento verde picado fino
- 1/2 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picados
- 1 huevo
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de té de comino (opcional)
- 1/2 de cucharadita de té de salsa picante (opcional)
- 1/2 taza de miga de pan
- sal y pimienta al gusto

¡ES MEJOR JUNTOS!

Con esta receta, deje que los niños:

- Enjuaguen y limpien el producto
- Laven y trituren los frijoles negros en un tazón grande
- Pelen los dientes de ajo
- Agreguen y mezclen los ingredientes

DIRECCIONES:

1. Mezclar en un bol grande el puré de frijoles, el pimiento verde, la cebolla y el ajo.
2. En un bol pequeño, mezclar el huevo con el chile en polvo, el comino y la salsa picante. Agregar esta preparación al bol grande. Mezclar todo con las migas de pan. Agregar sal y pimienta a gusto.
3. Para hacer una hamburguesa poner un poco de la mezcla en una taza medidora hasta llenarla en 1/3 de taza. Tomar esa mezcla y darle forma de hamburguesa. Repetir este procedimiento para hacer las otras 4 hamburguesas.
4. Rociar una sartén con spray antiadherente de cocina. Cocinar las hamburguesas a fuego medio 5 minutos de cada lado.



SCAN ME