

Black Bean Burger

- 1 15 oz can black beans, rinsed and drained
- 1 teaspoons garlic powder
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon salt
- 2 teaspoons finely chopped cilantro (optional)
- ¼ cup finely chopped green or red peppers
- ¼ cup finely chopped onion
- ½ cup bread crumbs or oats
- 1 egg, lightly beaten
- 1 tablespoon canola oil



1. Wash hands
- 2.. Mash the beans in a large bowl using a potato masher or the back of a large fork or spoon until smooth but still a bit chunky. Add the garlic powder, chili powder, cumin, salt, and cilantro and mix to combine.
3. Add the peppers, onions, bread crumbs or oats, and egg. If the mixture is too dry, add about a tablespoon of water. Mix well. If the mixture is too dry, add about a tablespoon of water.
5. Shape the mixture into 4 patties, about ½ inch thick,
6. Heat 1 tablespoon canola oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add the patties and cook until golden brown, about 5 minutes. Turn carefully, and cook on the other side or until firm and browned, about 5 more minutes.

Serve on a bun with lettuce and a tomato slice or your favorite topping. or over a bed of lettuce as a salad.

Recipe adapted from:www.momables.com

For extra flavor serve with Tomato Salsa on the side.

Combine 2 cups diced tomatoes (2-3 medium sized tomatoes or 2 cups canned diced tomatoes, drained), ¼ cup finely chopped onion, ¼ cup chopped red or green pepper, 2 tablespoons vinegar or fresh lime juice, 1 garlic clove minced (or ¼ teaspoon garlic powder) in a medium bowl. Refrigerate until ready to serve.

Variation: Try adding 1 teaspoon ground cumin, ¼ cup chopped fresh cilantro, and 1 chopped and seeded jalapeno pepper

Hamburguesa de frijoles negros

- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cilantro finamente picado (opcional)
- 1/4 taza de pimientos verdes o rojos finamente picados
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de pan rallado o avena
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharada de aceite de canola



1. Lávese las manos
- 2.. Triture los frijoles en un tazón grande usando un triturador de papas o la parte posterior de un tenedor o cuchara grande hasta que estén suaves pero aún un poco gruesos. Agregue el ajo en polvo, el chile en polvo, el comino, la sal y el cilantro y mezcle para combinar.
3. Agregue los pimientos, las cebollas, las migas de pan o la avena, y el huevo, Si la mezcla está demasiado seca, agregue aproximadamente una cucharada de agua. Mezclar bien.
4. Dé forma a la mezcla en 4 hamburguesas, de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor,
5. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue las hamburguesas y cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos. Gire con cuidado y cocine por el otro lado o hasta que estén firmes y doradas, unos 5 minutos más.

Sirva sobre pan con lechuga y una rodaja de tomate o su cobertura favorita. Si no quiere pan de hamburguesa, pongalas sobre una cama de lechuga como ensalada.

Para un sabor extra, sirva con salsa de tomate al lado.

Combine 2 tazas de tomates cortados en cubitos (2-3 tomates de tamaño mediano o 2 tazas de tomates en cubitos enlatados, escurridos), 1/4 de taza de cebolla finamente picada, 1/4 de taza de pimienta roja o verde picado, 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón fresco, 1 diente de ajo picado (o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo) en un tazón mediano. Refrigerar hasta que esté listo para servir.

Variación: Intente agregar 1 cucharadita de comino molido, 1/4 de taza de cilantro fresco picado y 1 chile jalapeño picado y sin semillas