



# RED BEAN PATTIES

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 patty

**COOK TIME:** 20 minutes

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

- 2 cans low sodium red beans (3.5 cups), rinsed and drained\*
- 1 medium carrot, shredded (about ½ cup)
- ¾ cup whole wheat breadcrumbs
- 1 ½ teaspoon chili powder
- 1 teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon of salt
- ½ teaspoon of pepper
- 2 large eggs
- 2 tablespoons of olive oil
- Optional: Lime



## PREPARATION

1. Lightly mash beans in a large bowl, leaving some whole. Add carrots, breadcrumbs, eggs, chili powder, oregano, salt, and pepper. Divide mixture into 6 portions and form into patties.
2. Heat 1 tablespoon of oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add patties and cook undisturbed until bottom forms a browned crust and most of the oil is absorbed, 10 to 12 minutes.
3. Flip patties and add remaining tablespoon of oil to pan, swirling to coat bottom. Cook, undisturbed, until browned and heated through, 8 minutes. Serve on whole wheat buns with accompaniments such as lettuce, avocados, and tomatoes. For additional flavor, squeeze a lime over patties.

\*If using dry beans, place rinsed beans in a saucepan, cover with water, bring to a boil, cook for 3 minutes, and remove from heat. Allow beans to soak for 1 hour. Drain beans and cover with fresh water twice the amount of beans and bring to a boil. Simmer with titled lid for 45 minutes or until tender. Drain and allow to cool. 1 cup dried beans = 3 cups cooked beans.

## SOURCE

<https://www.marthastewart.com/1106712/red-bean-burgers-avocado-and-lime>  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 patty (193g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodium</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 63mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 325mg	<b>6%</b>

\*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# HAMBURGUESA DE FRIJOLES ROJOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 hamburguesa

**TIEMPO PARA COCINAR:** 20 minutos

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

- 2 latas de frijoles rojos bajos en sodio (3.5 tazas), enjuagados y escurridos\*
- 1 zanahoria mediana, rallada (alrededor de ½ taza)
- ¾ taza de pan integral rallado
- 1 ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Opcional: Limón



## PREPARACIÓN

- Machaque los frijoles en un tazón grande, dejando algunos enteros. Agregue zanahorias, pan rallado, huevos, chile en polvo, orégano, sal y pimienta. Divida la mezcla en 6 porciones y forme hamburguesas.
- Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén antiadherente a fuego mediano. Agregue las hamburguesas y cocine sin tocar hasta que el fondo forme una costra dorada y la mayor parte del aceite se absorba, de 10 a 12 minutos.
- Voltee las hamburguesas y agregue otra cucharada de aceite, girando para cubrir el fondo. Cocine, sin tocar, hasta que se dore y se caliente, durante 8 minutos. Sirva en panecillos de trigo integral con acompañamientos como lechuga, aguacates y tomates. Para un sabor adicional, exprima un limón sobre las hamburguesas.

\*Si usa frijoles secos, coloque frijoles enjuagados en una cacerola, cúbralos con agua, déjelos hervir, cocínelos por 3 minutos y retírelos del fuego. Permita que los frijoles se remojen por 1 hora. Escorra los frijoles y cúbralos con agua fresca doble de la cantidad de frijoles y déjelos hervir. Cocine a fuego lento con la tapa titulada por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Escorrir y dejar enfriar. 1 taza de frijoles secos = 3 tazas de frijoles cocidos.

## FUENTE

<https://www.marthastewart.com/1106712/red-bean-burgers-avocado-and-lime>  
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 patty (193g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodium</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 63mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 325mg	<b>6%</b>

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/18  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés