

# Sweet Black Bean Burgers

1. Wash hands and surfaces.
2. Clean the tops of the cans of yams and black beans.
3. Drain to discard the excess liquid and syrup. Rinse with water.
4. To a blender: add oats, cumin, garlic powder, chili powder, and paprika. Blend until the oats are completely ground up and mixed with seasonings.
5. Add the yams and black beans to a bowl. Mash together well along with the pre-cooked brown rice. Add the oat mixture to this and mash together until a dough forms.
6. Divide the dough into 6 equal-sized patties.
7. To a pan over medium low heat: add the olive oil and let it heat up slightly. Add the patties and cook 4 minutes; flip over and cook another 4 minutes.
8. Serve warm on a whole wheat bun with toppings of your choice!

# Sweet Black Bean Burgers

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Limpie las tapas de las latas de ñame y frijoles negros.
3. Escurrir para desechar el exceso de líquido y jarabe. Enjuagar con agua.
4. En una licuadora: agregue la avena, el comino, el ajo en polvo, el chile en polvo y el pimentón. Mezcle hasta que la avena esté completamente molida y mezclada con los condimentos.
5. Agregue los ñames y los frijoles negros a un tazón. Mezclar bien junto con el arroz integral precocido. Agregue la mezcla de avena a esto y triture hasta que se forme una masa.
6. Divide la masa en 6 hamburguesas del mismo tamaño.
7. A una sartén a fuego medio-bajo: agrega el aceite de oliva y deja que se caliente un poco. Agregue las hamburguesas y cocine por 4 minutos; Voltee y cocine otros 4 minutos.
8. ¡Sirva caliente en un panecillo de trigo integral con los ingredientes de su elección!



## FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | [fsullivan@rfoodbank.org](mailto:fsullivan@rfoodbank.org)



# Sweet Black Bean Burgers



*A quick meal packed with plant-based protein and flavor.*

*Una comida rápida repleta de proteínas a base de vegetales y sabor.*

Servings/ Porciones .....	<b>6 Portions</b>
Cost of Recipe/ Costo de Receta .....	<b>\$4.02</b>
Cost per Serving/ Costo por porción .....	<b>\$0.67</b>

healthy recipes



## LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!  
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!





# Ingredients / Ingredientes:



1 (15 oz) can  
1 lata de 15 onzas



1 (15 oz) can  
1 lata de 15 onzas



1 cup  
1 taza



1 cup  
1 taza



1 TBSP  
1 CDA



1 TBSP  
1 CDA



1 TBSP  
1 CDA



1 TSP  
1 CDITA



4 TBSP  
4 CDA

TSP = teaspoon  
TBSP = tablespoon  
CDITA = cucharadita  
CDA = cucharada

# Tools Needed / Instrumentos:



# Directions / Direcciones:

