BLACK BEAN BURGER BOWL

STRONG4LIFE

Children's Healthcare of Atlanta

Serves 8

Ingredients

Sweet potato fries

- 2 medium **sweet potatoes**, cut into fry-shaped strips
- 2 teaspoons **olive oil**
- 1/4 teaspoon **salt**

Black bean burger patties

- 2 teaspoons **olive oil**, divided
- 3/4 cup diced **onion**
- 1/2 cup diced **bell pepper**
- 2 **garlic cloves**, minced
- 1/4 teaspoon **salt**
- 1/4 teaspoon **pepper**
- 2 teaspoons **chili powder**
- 2 teaspoons **cumin**
- 1 cup cooked **brown rice**
- 1 15-ounce can **black beans**, drained, rinsed and mashed with a fork
- 1 cup plain or original **breadcrumbs**

Dressing

- 1/4 cup **ketchup**
- 1/4 cup **Greek yogurt**
- 2 teaspoons **mustard**

Bowl

- 8 cups chopped **romaine lettuce**
- 2 cups **cherry tomatoes**, halved
- 1 cup shredded **cheddar cheese**
- **Optional:** sliced avocado, diced onions, pickles, shredded carrots

Want more recipes?
Scan or click the QR code!

Directions

1. **Prepare the sweet potato fries:** Preheat oven to 425°F. In a medium bowl, toss the fry-shaped sweet potato strips with olive oil and salt. Spread them on a parchment-lined baking pan and roast for 20 to 25 minutes or until tender and slightly browned.
2. **Prepare the black bean burger patties:** Heat 1 teaspoon of olive oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add onions and peppers and sauté for 3 to 4 minutes. Add garlic, salt, pepper, chili powder and cumin and sauté for an additional 1 to 2 minutes. Transfer sautéed veggies to a bowl and mix in cooked brown rice, mashed black beans and breadcrumbs. Form the mixture into 8 burger patties.
3. **Cook the patties:** Using the same skillet, heat the remaining 1 teaspoon of olive oil over medium heat. Cook the patties for 3 to 4 minutes on each side or until heated through. Set aside.
4. **Make the dressing:** In a small bowl, whisk together the ketchup, Greek yogurt and mustard.
5. **Assemble the bowls:** Divide the lettuce, cherry tomatoes, sweet potato fries and any optional toppings between 8 bowls.
6. **Add the patties:** Place a black bean burger patty on top of each bowl, then sprinkle shredded cheddar cheese and drizzle the dressing on top and serve.

Nutrition Facts*

1 serving, optional ingredients not included
Calories: 360
Protein: 13 grams
Total Carbohydrates: 60 grams
Dietary Fiber: 10 grams
Total Fat: 8 grams
**Nutrition facts are an estimate and vary based on serving size.*

TAZÓN DE HAMBURGUESA DE FRIJOLES NEGROS

STRONG4LIFE™

Children's™ Healthcare of Atlanta

Rinde para 8 porciones

Ingredientes

Papas fritas de camote

- 2 **camotes** medianos, cortados en tiras tipo papas fritas
- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**
- 1/4 cucharadita de **sal**

Hamburguesas de frijol negro

- 2 cucharaditas de **aceite de oliva**, divididas
- 3/4 taza de **cebolla** picada
- 1/2 taza de **pimiento** picado
- 2 dientes de **ajo**, picados
- 1/4 cucharadita de **sal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 2 cucharaditas de **chile** en polvo
- 2 cucharaditas de **comino**
- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 1 lata (15 oz) de **frijoles negros**, escurridos, enjuagados y machacados con un tenedor
- 1 taza de **pan molido** natural

Aderezo

- 1/4 taza de **ketchup**
- 1/4 taza de **yogur griego**
- 2 cucharaditas de **mostaza**

El tazón

- 8 tazas de **lechuga romana** picada
- 2 tazas de **tomates cherry** picados a la mitad
- 1 taza de **queso cheddar** rallado
- **Opcional:** aguacate en rebanadas, cebolla picada, pepinillos, zanahoria rallada

¿Quieres ver más recetas? **¡Escanea o haz clic en el código QR!**

Preparación

1. **Prepara las papas de camote:** Precalienta el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcla las tiras de camote con el aceite de oliva y la sal. Colócalas en una bandeja con papel para hornear y hornéalas de 20 a 25 minutos, o hasta que estén suaves y ligeramente doradas.

2. **Prepara las hamburguesas:** En un sartén grande antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento y sofríe de 3 a 4 minutos. Añade el ajo, la sal, la pimienta, el chile en polvo y el comino, y cocina 1 a 2 minutos más.

   Pasa las verduras a un tazón y mézclalas con el arroz integral cocido, los frijoles machacados y el pan molido. Forma 8 hamburguesas con la mezcla.

3. **Cocina las hamburguesas:** En el mismo sartén, calienta la cucharadita restante de aceite a fuego medio. Cocina las hamburguesas de 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que estén bien calientes. Reserva.

4. **Prepara el aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla el ketchup, el yogur griego y la mostaza hasta que quede bien integrado.

5. **Arma los tazones:** Divide la lechuga, los tomates cherry, las papas de camote y los ingredientes opcionales en 8 tazones.

6. **Agrega las hamburguesas:** Coloca una hamburguesa de frijol negro encima de cada tazón. Espolvorea el queso cheddar rallado por encima, agrega el aderezo y sirve.

Información nutricional*

1 porción (no incluye los ingredientes opcionales)

Calorías: 360

Proteína: 13 gramos

Total de carbohidratos: 60 gramos

Fibra: 10 gramos

Grasa total: 8 gramos

**Los valores nutricionales son estimados y pueden variar según el tamaño de la porción.*