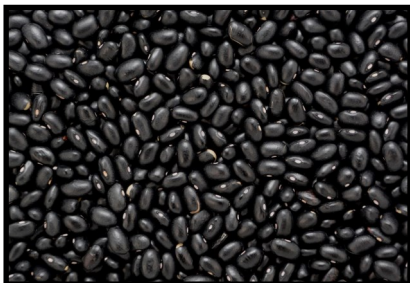


BLACK BEANS



CHARACTERISTICS

- Black beans are a type of legume and can be eaten as a vegetable or protein. They have a mild, slightly sweet flavor and creamy texture.
- They are a great source of vitamins and minerals including iron, magnesium, vitamin B1, vitamin B6, folate, potassium, and omega-3 fatty acids.
- 1 cup of cooked black beans contains:
 - 30% of your daily recommended value of protein to build bones, muscles, cartilage, skin, and blood
 - 54% of your daily recommended value of dietary fiber to keep you full and help lower cholesterol and blood pressure



PREPARE

Canned black beans:

Drain and rinse canned black beans to remove excess salt before using.

Canned black beans are fully cooked and safe to eat without further cooking. They can be heated in the microwave, on the stovetop, or as part of a recipe.

Dry black beans:

Place dried black beans in a large pot. Add water to cover black beans by about 2 inches. Bring to a boil, remove from heat, and let rest one hour. Return to a boil. Reduce heat and simmer until beans are tender, about 1-1.5 hours.

Try black beans:

- *Mixed with or as a replacement* for dishes with ground beef
- *Added to* tacos, quesadillas, or burritos for a nutritious protein boost
- *Seasoned* and served as a healthy side or mixed with rice for main dish

STORE

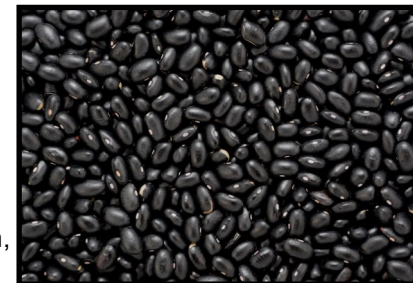
- Dry black beans can be stored indefinitely in the pantry, but may become tough after a long time.
- Cooked beans can be stored in the refrigerator for up to 4 days, or in the freezer for 2-3 months.

BLACK BEANS



CHARACTERISTICS

- Black beans are a type of legume and can be eaten as a vegetable or protein. They have a mild, slightly sweet flavor and creamy texture.
- They are a great source of vitamins and minerals including iron, magnesium, vitamin B1, vitamin B6, folate, potassium, and omega-3 fatty acids.
- 1 cup of cooked black beans contains:
 - 30% of your daily recommended value of protein to build bones, muscles, cartilage, skin, and blood
 - 54% of your daily recommended value of dietary fiber to keep you full and help lower cholesterol and blood pressure



PREPARE

Canned black beans:

Drain and rinse canned black beans to remove excess salt before using.

Canned black beans are fully cooked and safe to eat without further cooking. They can be heated in the microwave, on the stovetop, or as part of a recipe.

Dry black beans:

Place dried black beans in a large pot. Add water to cover black beans by about 2 inches. Bring to a boil, remove from heat, and let rest one hour. Return to a boil. Reduce heat and simmer until beans are tender, about 1-1.5 hours.

Try black beans:

- *Mixed with or as a replacement* for dishes with ground beef
- *Added to* tacos, quesadillas, or burritos for a nutritious protein boost
- *Seasoned* and served as a healthy side or mixed with rice for main dish

STORE

- Dry black beans can be stored indefinitely in the pantry, but may become tough after a long time.
- Cooked beans can be stored in the refrigerator for up to 4 days, or in the freezer for 2-3 months.

FRIJOLES NEGROS



CARACTERÍSTICAS

- Los frijoles negros son un tipo de legumbre se pueden consumir como verdura o proteína. Tienen un sabor suave, ligeramente dulce y textura cremosa.
- Son una gran fuente de vitaminas y minerales que incluyen hierro, magnesio, vitamina B1, vitamina B6, ácido fólico, potasio y ácidos grasos omega-3.
- 1 taza de frijoles negros cocidos contiene:
 - 30% de la cantidad diaria recomendada de proteínas para desarrollar huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre
 - 54% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética para mantenerse satisfecho y ayudar a reducir el colesterol y la presión



PREPARACIÓN

Frijoles negros enlatados:

Escurre y enjuague los frijoles negros enlatados antes de usarlos. Los frijoles negros enlatados están completamente cocidos y son seguros para comer sin cocinar más. Se pueden calentar en el microondas, en la estufa o como parte de una receta.

Frijoles negros secos:

Coloque los frijoles negros secos en una olla grande. Agregue agua para cubrir los frijoles negros en aproximadamente 2 pulgadas. Llevar a hervir, retirar del fuego y dejar reposar una hora. Vuelva a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos, aproximadamente 1-1.5 horas.

Pruebe los frijoles negros:

- *Mezclado* con o como reemplazo de platos con carne molida
- *Agregado* a tacos, quesadillas o burritos para aumentar las proteínas
- *Condimentado y servido* como acompañamiento saludable o mezclado con arroz como plato principal

GUARDAR

- Los frijoles negros secos se pueden guardar indefinidamente en la despensa, pero pueden volverse duros después de mucho tiempo.
- Los frijoles cocidos se pueden guardar en el refrigerador hasta por 4 días, o en el congelador por 2-3 meses.

FRIJOLES NEGROS



CARACTERÍSTICAS

- Los frijoles negros son un tipo de legumbre se pueden consumir como verdura o proteína. Tienen un sabor suave, ligeramente dulce y textura cremosa.
- Son una gran fuente de vitaminas y minerales que incluyen hierro, magnesio, vitamina B1, vitamina B6, ácido fólico, potasio y ácidos grasos omega-3.
- 1 taza de frijoles negros cocidos contiene:
 - 30% de la cantidad diaria recomendada de proteínas para desarrollar huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre
 - 54% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética para mantenerse satisfecho y ayudar a reducir el colesterol y la presión



PREPARACIÓN

Frijoles negros enlatados:

Escurre y enjuague los frijoles negros enlatados antes de usarlos. Los frijoles negros enlatados están completamente cocidos y son seguros para comer sin cocinar más. Se pueden calentar en el microondas, en la estufa o como parte de una receta.

Frijoles negros secos:

Coloque los frijoles negros secos en una olla grande. Agregue agua para cubrir los frijoles negros en aproximadamente 2 pulgadas. Llevar a hervir, retirar del fuego y dejar reposar una hora. Vuelva a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos, aproximadamente 1-1.5 horas.

Pruebe los frijoles negros:

- *Mezclado* con o como reemplazo de platos con carne molida
- *Agregado* a tacos, quesadillas o burritos para aumentar las proteínas
- *Condimentado y servido* como acompañamiento saludable o mezclado con arroz como plato principal

GUARDAR

- Los frijoles negros secos se pueden guardar indefinidamente en la despensa, pero pueden volverse duros después de mucho tiempo.
- Los frijoles cocidos se pueden guardar en el refrigerador hasta por 4 días, o en el congelador por 2-3 meses.

Black Bean Vegetable Quesadillas



Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoon cooking oil
- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 2 medium zucchini, sliced thinly
- 4 cups fresh spinach, chopped*
- 1 cup fresh corn*
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 teaspoon black pepper
- 6, 8-inch whole wheat tortillas
- 3 tablespoons cilantro, chopped (optional)



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon of oil in a large skillet over medium-high heat. Add zucchini and cayenne pepper. Cook until zucchini is semi-soft, about 5 minutes.
2. Add corn and spinach. Cover and cook until tender, about 5 minutes. Remove skillet from heat and place vegetables in large bowl.
3. Add black beans to bowl. Stir and smash beans lightly with a fork. Add 1-2 teaspoons water to make a paste. Season mixture with black pepper and cilantro.
4. Heat oil in clean skillet over medium-high heat. Place tortilla on skillet and spread vegetable mixture on half of tortilla. Sprinkle with cheese. Fold tortilla over and cook for 4 minutes per side or until golden brown.

*Substitutions

1 c. fresh corn	—>	1 c. frozen corn
4 c. fresh spinach	—>	2 (10 oz.) packages frozen spinach, thawed

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 folded tortilla</i>	
Calories	357
Total fat	14 g
Saturated fat	5 g
Cholesterol	19 mg
Sodium	285 mg
Carbohydrates	45 g
Fiber	9 g
Sugars	5 g
Protein	15 g

Recipe source: Cooking Matters
Image source: Tastes Better From Scratch

Black Bean Vegetable Quesadillas



Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoon cooking oil
- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 2 medium zucchini, sliced thinly
- 4 cups fresh spinach, chopped*
- 1 cup fresh corn*
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 teaspoon black pepper
- 6, 8-inch whole wheat tortillas
- 3 tablespoons cilantro, chopped (optional)



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon of oil in a large skillet over medium-high heat. Add zucchini and cayenne pepper. Cook until zucchini is semi-soft, about 5 minutes.
2. Add corn and spinach. Cover and cook until tender, about 5 minutes. Remove skillet from heat and place vegetables in large bowl.
3. Add black beans to bowl. Stir and smash beans lightly with a fork. Add 1-2 teaspoons water to make a paste. Season mixture with black pepper and cilantro.
4. Heat oil in clean skillet over medium-high heat. Place tortilla on skillet and spread vegetable mixture on half of tortilla. Sprinkle with cheese. Fold tortilla over and cook for 4 minutes per side or until golden brown.

*Substitutions

1 c. fresh corn	—>	1 c. frozen corn
4 c. fresh spinach	—>	2 (10 oz.) packages frozen spinach, thawed

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 folded tortilla</i>	
Calories	357
Total fat	14 g
Saturated fat	5 g
Cholesterol	19 mg
Sodium	285 mg
Carbohydrates	45 g
Fiber	9 g
Sugars	5 g
Protein	15 g

Recipe source: Cooking Matters
Image source: Tastes Better From Scratch

Quesadillas de Frijoles Negros y Verduras



Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 1 lata (15 oz.) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 calabacitas medianas, finamente picadas
- 4 tazas de espinaca fresca, picada*
- 1 taza de maíz fresco *
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Tortillas de trigo integral de 6, 8 pulgadas
- 3 cucharadas de cilantro picado (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1 tortilla doblada	
Calorías	357
Grasa total	14 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	285 mg
Carbohidratos	45 g
Fibra	9 g
Azúcares	5 g
Proteína	15 g

DIRECCIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las calabacitas y la pimienta de cayena. Cocine hasta que las calabacitas estén semiblandas, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega el maíz y las espinacas. Tape y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Retire la sartén del fuego y coloque las verduras en un tazón redondo grande.
3. Agregue los frijoles negros al tazón. Revuelva y muele los frijoles ligeramente con un tenedor. Agregue 1-2 cucharaditas de agua para hacer una pasta. Sazone la mezcla con pimienta negra y cilantro.
4. Caliente el aceite en una sartén limpia a fuego medio-alto. Coloque la tortilla en la sartén y esparza la mezcla de verduras sobre la mitad de la tortilla. Espolvorea con queso. Doble la tortilla y cocine por 4 minutos por lado o hasta que esté dorada.

*Sustituciones

1 taza maíz fresco	→	1 taza maíz congelado
4 taza espinaca fresca	→	2 (10 oz.) paquetes espinaca congelada, descongelada

Fuente de receta: Cooking Matters

Fuente de foto: Tastes Better From Scratch

Quesadillas de Frijoles Negros y Verduras



Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 1 lata (15 oz.) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 calabacitas medianas, finamente picadas
- 4 tazas de espinaca fresca, picada*
- 1 taza de maíz fresco *
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Tortillas de trigo integral de 6, 8 pulgadas
- 3 cucharadas de cilantro picado (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1 tortilla doblada	
Calorías	357
Grasa total	14 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	285 mg
Carbohidratos	45 g
Fibra	9 g
Azúcares	5 g
Proteína	15 g

DIRECCIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las calabacitas y la pimienta de cayena. Cocine hasta que las calabacitas estén semiblandas, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega el maíz y las espinacas. Tape y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Retire la sartén del fuego y coloque las verduras en un tazón redondo grande.
3. Agregue los frijoles negros al tazón. Revuelva y muele los frijoles ligeramente con un tenedor. Agregue 1-2 cucharaditas de agua para hacer una pasta. Sazone la mezcla con pimienta negra y cilantro.
4. Caliente el aceite en una sartén limpia a fuego medio-alto. Coloque la tortilla en la sartén y esparza la mezcla de verduras sobre la mitad de la tortilla. Espolvorea con queso. Doble la tortilla y cocine por 4 minutos por lado o hasta que esté dorada.

*Sustituciones

1 taza maíz fresco	→	1 taza maíz congelado
4 taza espinaca fresca	→	2 (10 oz.) paquetes espinaca congelada, descongelada

Fuente de receta: Cooking Matters

Fuente de foto: Tastes Better From Scratch

Brown Rice, Black Beans and Sweet Potatoes



Serves: 4
Prep: 5 minutes | Cook: 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1 ½ cup uncooked brown rice
- 1 medium sweet potato
- ½ medium onion, roughly chopped
- 1 tablespoon olive or canola oil
- 1 clove garlic, minced*
- Salt and pepper to taste



DIRECTIONS

1. Bring 3 cups water to a boil in a large pot. Add rice and cover tightly. Turn heat to low and cook for 30-40 minutes, or until there is no water remaining.
2. While rice is cooking, chop onion and garlic. Heat oil in a medium skillet. Add garlic and onion, and sauté until golden brown.
3. Cut sweet potatoes into small chunks. Bring water to a boil in a small pot. Add sweet potatoes and cook for 5-7 minutes or until tender.
4. Strain the sweet potatoes, and place in a large bowl. Add brown rice, black beans and sautéed onions and garlic. Season with salt and pepper to taste.

*Substitutions

1 clove garlic → 1/2 tsp. garlic powder

Recipe source: SuperFood Drive
Image source: Kim's Cravings

Brown Rice, Black Beans and Sweet Potatoes



Serves: 4
Prep: 5 minutes | Cook: 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1 ½ cup dry brown rice
- 1 medium sweet potato
- ½ medium onion, roughly chopped
- 1 tablespoon olive or canola oil
- 1 clove garlic, minced*
- Salt and pepper to taste



DIRECTIONS

1. Bring 3 cups water to a boil in a large pot. Add rice and cover tightly. Turn heat to low and cook for 30-40 minutes, or until there is no water remaining.
2. While rice is cooking, chop onion and garlic. Heat oil in a medium skillet. Add garlic and onion, and sauté until golden brown.
3. Cut sweet potatoes into small chunks. Bring water to a boil in a small pot. Add sweet potatoes and cook for 5-7 minutes or until tender.
4. Strain the sweet potatoes, and place in a large bowl. Add brown rice, black beans and sautéed onions and garlic. Season with salt and pepper to taste.

*Substitutions

1 clove garlic → 1/2 tsp. garlic powder

Recipe source: SuperFood Drive
Image source: Kim's Cravings

Arroz Integral, Frijoles Negros, y Camote



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ taza de arroz integral crudo
- 1 camote mediano
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 diente de ajo picado*
- Sal y pimienta para probar



DIRECCIONES

1. Pon a hervir 3 tazas de agua en una olla grande. Agregue el arroz y cubra bien. Baje el fuego y cocine por 30-40 minutos, o hasta que no quede agua.
2. Mientras se cocina el arroz, pique la cebolla y el ajo. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue el ajo y la cebolla y sofríe hasta que estén dorados.
3. Corta el camote en trozos pequeños. Hierva el agua en una olla pequeña. Agregue el camote y cocine por 5-7 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Cuela el camote y colócalo en un tazón grande. Agregue arroz integral, frijoles negros y cebolla y ajo salteados. Sazone con sal y pimienta al gusto.

*Sustituciones

1 diente de ajo —> 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Fuente de receta: SuperFood Drive
Fuente de foto: Kim's Cravings

Arroz Integral, Frijoles Negros, y Camote



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ taza de arroz integral crudo
- 1 camote mediano
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 diente de ajo picado*
- Sal y pimienta para probar



DIRECCIONES

1. Pon a hervir 3 tazas de agua en una olla grande. Agregue el arroz y cubra bien. Baje el fuego y cocine por 30-40 minutos, o hasta que no quede agua.
2. Mientras se cocina el arroz, pique la cebolla y el ajo. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue el ajo y la cebolla y sofríe hasta que estén dorados.
3. Corta el camote en trozos pequeños. Hierva el agua en una olla pequeña. Agregue el camote y cocine por 5-7 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Cuela el camote y colócalo en un tazón grande. Agregue arroz integral, frijoles negros y cebolla y ajo salteados. Sazone con sal y pimienta al gusto.

*Sustituciones

1 diente de ajo —> 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Fuente de receta: SuperFood Drive
Fuente de foto: Kim's Cravings

Black Bean Burgers



Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup uncooked brown rice
- 1 small onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1 cup frozen corn
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon chili powder
- Cayenne pepper to taste
- 1 egg
- 1/3 cup seasoned breadcrumbs

DIRECTIONS

1. Combine rice and 1 cup of water in a small pot. Bring to a boil, then turn down to medium heat, and cook 20 minutes.
2. Heat oil over medium heat in a saucepan. Add onion and garlic and sauté 3-4 minutes, until the onion is softened.
3. Add corn, salt, chili powder, and cayenne pepper. Cook until corn is defrosted, about 5 minutes.
4. In a medium bowl, mash beans with a fork. Add rice, corn, and onion. Combine, mashing it with your fork as you go. Add the egg and breadcrumbs. Mix well.
5. Form into 6 patties. Cook about 2 minutes on each side on a lightly greased skillet over medium-high heat. Serve as desired.

*Substitutions

1 clove garlic → 1/2 tsp. garlic powder



Nutrition Information

Serving Size: 1 black bean burger

Calories	190
Total fat	18 g
Saturated fat	2.1 g
Cholesterol	31 mg
Sodium	449 mg
Carbohydrates	36 g
Fiber	6 g
Sugars	1 g
Protein	9 g

Recipe source: Food.com

Image source: Food.com

Black Bean Burgers



Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup uncooked brown rice
- 1 small onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1 cup frozen corn
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon chili powder
- Cayenne pepper to taste
- 1 egg
- 1/3 cup seasoned breadcrumbs

DIRECTIONS

1. Combine rice and 1 cup of water in a small pot. Bring to a boil, then turn down to medium heat, and cook 20 minutes.
2. Heat oil over medium heat in a saucepan. Add onion and garlic and sauté 3-4 minutes, until the onion is softened.
3. Add corn, salt, chili powder, and cayenne pepper. Cook until corn is defrosted, about 5 minutes.
4. In a medium bowl, mash beans with a fork. Add rice, corn, and onion. Combine, mashing it with your fork as you go. Add the egg and breadcrumbs. Mix well.
5. Form into 6 patties. Cook about 2 minutes on each side on a lightly greased skillet over medium-high heat. Serve as desired.

*Substitutions

1 clove garlic → 1/2 tsp. garlic powder



Nutrition Information

Serving Size: 1 black bean burger

Calories	190
Total fat	18 g
Saturated fat	2.1 g
Cholesterol	31 mg
Sodium	449 mg
Carbohydrates	36 g
Fiber	6 g
Sugars	1 g
Protein	9 g

Recipe source: Food.com

Image source: Food.com

Hamburguesas de Frijoles Negros



Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de arroz integral crudo
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de elote congelado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Pimienta de cayena al gusto
- 1 huevo
- 1/3 taza de pan rallado sazonado



Información Nutricional

Porción: 1 hamburguesa de frijoles negros

Calorías	190
Grasa total	18 g
Grasa saturada	2.1 g
Grasa trans	0.5 g
Colesterol	31 mg
Sodio	449 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra	6 g
Azúcares	1 g
Proteína	9 g

DIRECCIONES

1. Combine el arroz y 1 taza de agua en una olla pequeña. Deje hervir, luego baje a fuego medio y cocine 20 minutos.
2. Caliente el aceite a fuego medio en una cacerola. Agregue la cebolla y el ajo y sofríe durante 3-4 minutos, hasta que la cebolla se ablande.
3. Agregue el maíz, la sal, el chile en polvo y la pimienta de cayena. Cocine hasta que el maíz se descongele, aproximadamente 5 minutos.
4. En un tazón mediano, muela los frijoles con un tenedor. Agregue el arroz, el maíz y la cebolla. Combine, muela con su tenedor a medida que avanza. Agregue el huevo y el pan rallado. Mezclar bien.
5. Forme 6 hamburguesas. Cocine unos 2 minutos por cada lado en una sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Sirva como desee.

*Sustituciones

1 diente de ajo —> 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Fuente de receta: Food.com

Fuente de foto: Food.com

Hamburguesas de Frijoles Negros



Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de arroz integral crudo
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de elote congelado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Pimienta de cayena al gusto
- 1 huevo
- 1/3 taza de pan rallado sazonado



Información Nutricional

Porción: 1 hamburguesa de frijoles negros

Calorías	190
Grasa total	18 g
Grasa saturada	2.1 g
Grasa trans	0.5 g
Colesterol	31 mg
Sodio	449 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra	6 g
Azúcares	1 g
Proteína	9 g

DIRECCIONES

1. Combine el arroz y 1 taza de agua en una olla pequeña. Deje hervir, luego baje a fuego medio y cocine 20 minutos.
2. Caliente el aceite a fuego medio en una cacerola. Agregue la cebolla y el ajo y sofríe durante 3-4 minutos, hasta que la cebolla se ablande.
3. Agregue el maíz, la sal, el chile en polvo y la pimienta de cayena. Cocine hasta que el maíz se descongele, aproximadamente 5 minutos.
4. En un tazón mediano, muela los frijoles con un tenedor. Agregue el arroz, el maíz y la cebolla. Combine, muela con su tenedor a medida que avanza. Agregue el huevo y el pan rallado. Mezclar bien.
5. Forme 6 hamburguesas. Cocine unos 2 minutos por cada lado en una sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Sirva como desee.

*Sustituciones

1 diente de ajo —> 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Fuente de receta: Food.com

Fuente de foto: Food.com

Black Bean and Corn Salsa



Serves: 6
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 3 ears fresh corn, cooked*
- 3 medium tomatoes, diced
- ½ small red onion, diced
- 2 (15 ounce) cans black beans, drained and rinsed
- 2 jalapenos, minced*
- 1 cup chopped fresh cilantro or parsley
- ½ cup lime juice
- 2 avocados, diced (optional)
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Cut corn off of cob.
2. Place corn, tomatoes, black beans, jalapenos, and lime juice in large bowl. Mix well. Add avocado, cilantro, salt, and pepper. Mix gently.
3. Serve fresh with chips or as an alternative to a traditional salsa.

*Substitutions

Jalapenos	—>	Hot sauce, to taste
3 ears fresh corn	—>	2 1/4 c. frozen corn,

Caution: Hot peppers can irritate hands and eyes. Wear kitchen gloves or wash hands thoroughly after cutting.

Recipe source: Food.com

Image source: A Simple Palate



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe with avocado</i>	
Calories	227
Total fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 g
Sodium	237 mg
Carbohydrates	32 g
Fiber	13 g
Sugars	3 g
Protein	10 g

Black Bean and Corn Salsa



Serves: 6
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 3 ears fresh corn, cooked*
- 3 medium tomatoes, diced
- ½ small red onion, diced
- 2 (15 ounce) cans black beans, drained and rinsed
- 2 jalapenos, minced*
- 1 cup chopped fresh cilantro or parsley
- ½ cup lime juice
- 2 avocados, diced (optional)
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Cut corn off of cob.
2. Place corn, tomatoes, black beans, jalapenos, and lime juice in large bowl. Mix well. Add avocado, cilantro, salt, and pepper. Mix gently.
3. Serve fresh with chips or as an alternative to a traditional salsa.

*Substitutions

Jalapenos	—>	Hot sauce, to taste
3 ears fresh corn	—>	2 1/4 c. frozen corn, thawed

Caution: Hot peppers can irritate hands and eyes. Wear kitchen gloves or wash hands thoroughly after cutting.

Recipe source: Food.com

Image source: A Simple Palate



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe with avocado</i>	
Calories	227
Total fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 g
Sodium	237 mg
Carbohydrates	32 g
Fiber	13 g
Sugars	3 g
Protein	10 g

Salsa de Frijoles Negros y Maíz



Sirve: 6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz fresco, cocidas*
- 3 tomates medianos, cortados en cubitos
- ½ cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 jalapeños, picados*
- 1 taza de cilantro o perejil fresco picado
- ⅓ taza de jugo de lima
- 2 aguacates, cortados en cubito (opcional)
- Sal y pimienta para probar



DIRECCIONES

1. Corta las mazorcas de maíz.
2. Coloque el maíz, los tomates, los frijoles negros, los jalapeños y el jugo de limón en un tazón grande. Mezclar bien. Agrega aguacate, cilantro, sal y pimienta. Mezclar suavemente.
3. Sirva fresco con papas fritas o como alternativa a una salsa tradicional.

*Sustituciones

Jalapeño	—>	Salsa picante, al gusto
3 mazorcas de maíz fresco	—>	2 1/4 taza maíz congelado, descongelado

Precaución: los chiles picantes pueden irritar las manos y los ojos. Use guantes de cocina o lávese bien las manos después de cortar.

Fuente de receta: Food.com

Fuente de foto: A Simple Palate

Salsa de Frijoles Negros y Maíz



Sirve: 6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz fresco, cocidas*
- 3 tomates medianos, cortados en cubitos
- ½ cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 jalapeños, picados*
- 1 taza de cilantro o perejil fresco picado
- ⅓ taza de jugo de lima
- 2 aguacates, cortados en cubito (opcional)
- Sal y pimienta para probar



DIRECCIONES

1. Corta las mazorcas de maíz.
2. Coloque el maíz, los tomates, los frijoles negros, los jalapeños y el jugo de limón en un tazón grande. Mezclar bien. Agrega aguacate, cilantro, sal y pimienta. Mezclar suavemente.
3. Sirva fresco con papas fritas o como alternativa a una salsa tradicional.

*Sustituciones

Jalapeño	—>	Salsa picante, al gusto
3 mazorcas de maíz fresco	—>	2 1/4 taza maíz congelado, descongelado

Precaución: los chiles picantes pueden irritar las manos y los ojos. Use guantes de cocina o lávese bien las manos después de cortar.

Fuente de receta: Food.com

Fuente de foto: A Simple Palate

Mexican Black Beans

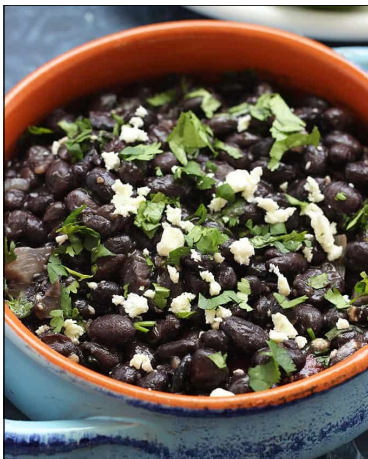


Serves: 4

Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 teaspoon olive oil
- 1/2 cup chopped onions
- 3 cloves garlic, minced*
- 1 (15 oz.) can black beans, do not drain
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon salt
- Sprinkle of cotija cheese (optional)



DIRECTIONS

1. Heat olive oil over medium heat in a small saucepan. Add onions and garlic and cook until onions start to soften, about 3-4 minutes.
2. Add the black beans, cilantro, cumin, and salt. Stir well and reduce heat to medium low. Allow to cook for 15-20 minutes, stirring occasionally. Taste and adjust seasonings to your liking.
3. Serve sprinkled with cilantro and cotija cheese if desired.

*Substitutions

3 cloves garlic —> 2 tsp. garlic powder

Nutrition Information	
Serving Size: 1/4 recipe	
Calories	65
Total fat	2 g
Saturated Fat	0.2 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	433 mg
Carbohydrates	10 g
Fiber	3.2 g
Sugars	0.9 g
Protein	3 g

Recipe and image source:
belleofthekitchen.com

Mexican Black Beans



Serves: 4

Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 teaspoon olive oil
- 1/2 cup chopped onions
- 3 cloves garlic, minced*
- 1 (15 oz.) can black beans, do not drain
- 1/4 cup chopped cilantro
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon salt
- Sprinkle of cotija cheese (optional)



DIRECTIONS

1. Heat olive oil over medium heat in a small saucepan. Add onions and garlic and cook until onions start to soften, about 3-4 minutes.
2. Add the black beans, cilantro, cumin, and salt. Stir well and reduce heat to medium low. Allow to cook for 15-20 minutes, stirring occasionally. Taste and adjust seasonings to your liking.
3. Serve sprinkled with cilantro and cotija cheese if desired.

*Substitutions

3 cloves garlic —> 2 tsp. garlic powder

Nutrition Information	
Serving Size: 1/4 recipe	
Calories	65
Total fat	2 g
Saturated Fat	0.2 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	433 mg
Carbohydrates	10 g
Fiber	3.2 g
Sugars	0.9 g
Protein	3 g

Recipe and image source:
belleofthekitchen.com

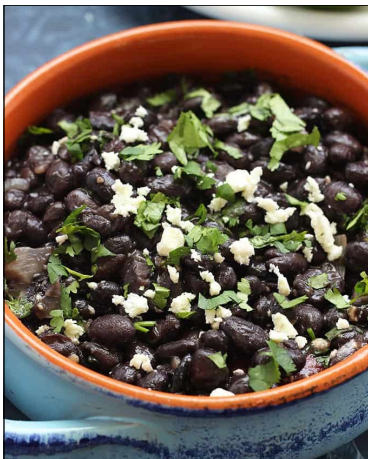
Frijoles Negros Mexicanos



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 3 dientes de ajo, picados*
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, no escurrir
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal
- Espolvorear queso cotija (opcional)



DIRECCIONES

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una cacerola pequeña. Agregue las cebollas y el ajo y cocine hasta que las cebollas comiencen a ablandarse, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
2. Agrega los frijoles negros, el cilantro, el comino y la sal. Revuelva bien y reduzca el fuego a medio-bajo. Deje cocinar de 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Pruebe y ajuste los condimentos a su gusto.
3. Sirva espolvoreado con cilantro y queso cotija si lo desea.

*Sustituciones

3 dientes de ajo → 2 cucharaditas de ajo en polvo

Fuente de receta y foto:
belleofthekitchen.com

Frijoles Negros Mexicanos



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 3 dientes de ajo, picados*
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, no escurrir
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal
- Espolvorear queso cotija (opcional)



DIRECCIONES

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una cacerola pequeña. Agregue las cebollas y el ajo y cocine hasta que las cebollas comiencen a ablandarse, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
2. Agrega los frijoles negros, el cilantro, el comino y la sal. Revuelva bien y reduzca el fuego a medio-bajo. Deje cocinar de 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Pruebe y ajuste los condimentos a su gusto.
3. Sirva espolvoreado con cilantro y queso cotija si lo desea.

*Sustituciones

3 dientes de ajo → 2 cucharaditas de ajo en polvo

Fuente de receta y foto:
belleofthekitchen.com