



FAMILY COOKING CLASS

Quinoa Black Bean Burgers

Ingredients:

- 1 tablespoons ground flax seed
- 1/4 cup dry quinoa
- 1/2 tablespoon oil
- 1/2 yellow onion, finely chopped
- 1/2 bell pepper, finely chopped
- 1 1/2 cloves garlic, minced
- 1/2 cup spinach, chopped
- 1/2 jalapeno pepper, seeds removed, finely chopped(optional)
- 1/2 15-ounce can black beans, drained and rinsed
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/4 cup oat or regular flour

Directions:

- 1.) Preheat oven to 375°F. Lightly grease a baking sheet.
- 2.) Combine flax and 2.5 tablespoons of water in a small bowl; stir. Set aside.
- 3.) In a small saucepan over high heat, add quinoa and 1 cup of water. Bring to a boil, reduce heat, and cover, simmer for 15 minutes. Remove from heat and set aside.
- 4.) In a skillet over medium heat, heat oil. Once hot add onion; cook for 5-7 minutes. Add bell pepper and jalapeno; cook until all vegetables are tender. Add garlic; cook for 1 minute. Add spinach; cook until wilted.
- 5.) In a large bowl add black beans; mash with a fork, leaving some texture. Add quinoa, vegetables, cumin, salt, pepper, and reserved flax mixture. Stir to combine and add flour.
- 6.) Form 8 patties and place on baking sheet. Bake for 20 minutes, flip, then bake for 20 more minutes until crispy on edges.

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON-

CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG



CLASES DE COCINA EN FAMILIA

Hamburguesa de quinoa y frijol negro

Ingredientes:

- 1 cucharada de semilla de linaza molida
- 1/4 taza de quinoa
- 1/2 cucharada de aceite
- 1/2 cebolla blanca, finamente picada
- 1/2 pimiento, finamente picado
- 1 1/2 dientes de ajo picado
- 1/2 taza de espinaca picada
- 1/2 jalapeño, sin semillas, picado (opcional)
- 1/2 15-onza de frijoles negros enlatados escurridos.
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de comino
- 1/4 taza de harina normal o de avena

Preparación:

- 1.) Calienta el horno a 375°F. Pon un poco de aceite en la bandeja de horno.
- 2.) Combina la semilla de linaza y 2.5 cucharadas de agua en un plato hondo pequeño y mézclalo. Déjalo a un lado.
- 3.) En un olla pequeña a fuego alto, añade la quinoa y 1 taza de agua. En cuanto hierva, baja el fuego, cubre la olla y déjala hirviendo a fuego lento durante 15 minutos. Quita la olla del fuego y déjala a un lado.
- 4.) En un sartén a fuego medio calienta el aceite. Una vez que el aceite este caliente pon la cebolla, cocina por 5-7 minutos. Añade el pimiento y el jalapeño y cocínalos hasta que estén suaves. Añade el ajo, cocínalo por 1 minuto. Añade la espinaca, cocínala hasta que este blanda.
- 5.) En un plato hondo grande añade los frijoles; con un tenedor hazlos puré pero dejando un poco de textura. Añade la quinoa, los vegetales, el comino, la sal, el pimiento y la semilla de linaza.
- 6.) Forma 8 tortitas y ponlas en la bandeja del horno. Hornea por 20 minutos, voltéalas y hornea por otros 20 minutos hasta que estén crujientes en las orillas.

— PREGUNTAS? CONTACTA: —

CYNTHIA WILSON-

CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG