



# HEART HEALTHY BEET BURGERS

PREP TIME: 10 MINUTES   COOK TIME: 25 MINUTES   SERVES: 6 PEOPLE

## INGREDIENTS:

- 2 Tbsp Ground Flax Seed
- 6 Tbsp Water
- 1 medium Beet, peeled & grated
- 1 can Pinto Beans, drained
- ½ cup Oats, ground into flour
- 2 Tbsp Olive Oil
- 1 tsp onion powder
- 2 tsp garlic powder
- 1 tsp paprika
- 1 tsp cumin
- 1 tsp oregano
- Salt & Pepper to taste
- 1 Tbsp Tomato Paste

1

Preheat oven to 375°F. Mix ground flax & water in a small bowl creating your 'flax egg'. Let sit. Add beets, oat flour, pinto beans and olive oil to a blender or food processor and blend until well mixed. \*Can use a potato masher if no blender is available.

2

Transfer mixture to a large mixing bowl. Add spices, tomato paste and flax egg and mix well.

3

With a ¼ measuring cup, scoop out mixture and form patties about 1" thick and 3" wide. Transfer to a parchment lined baking sheet and bake for about 20-25 minutes, flipping halfway through. Add desired burger toppings and whole grain buns!

## Enjoy!

---

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).  
USDA is an equal opportunity provider and employer.



# HAMBURGUESAS DE REMOLACHA SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS  
PORCIONES: 6 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 6 cucharadas de agua
- 1 remolacha mediana, pelada y rallada
- 1 lata de frijoles pintos, escurridos
- ½ taza de avena molida hasta convertirla en harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de pasta de tomate

1

Precaliente el horno a 375 °F. Mezcle la linaza molida y el agua en un tazón pequeño para crear el “huevo de linaza”. Deje reposar. Agregue remolacha, harina de avena, frijoles pintos y aceite de oliva a una licuadora o procesador de alimentos y licue hasta que estén bien mezclados. \*Puede usar un machacador de papas si no tiene licuadora disponible.

2

Transfiera la mezcla a un tazón grande. Agregue las especias, la pasta de tomate y el huevo de lino y mezcle bien.

3

Con una taza medidora de ¼, saca la mezcla y forma hamburguesas de aproximadamente 1 pulgada de grosor y 3 pulgadas de ancho. Transfiérelas a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornéalas durante aproximadamente 20 a 25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo. ¡Agrega los ingredientes que desees para la hamburguesa y panecillos integrales!

**¡Disfrutar!**

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Education de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



# KÈ AN SANTE BÈTRAV ANBOURGER

TAN PREPARASYON: 10 MINIT TAN KWIT: 25 MINIT PÒSYON: 6 MOUN

## ENGREDYAN:

- 2 ti kiyè Grenn len tè
- 6 ti kiyè dlo
- 1 Bètrav mwayen, kale & gripe
- 1 mamit Pwa Pinto, vide
- ½ tas avwan, mouye nan farin
- 2 ti kiyè lwil oliv
- 1 ti kiyè poud zonyon
- 2 ti kiyè poud lay
- 1 ti kiyè paprika
- 1 ti kiyè kimen
- 1 ti kiyè origan
- Sèl ak pwav gou
- 1 ti kiyè keratin tomat

1

Chofe fou a 375 °F. Melanje pye koton swa ak dlo nan yon ti bòl kreye 'ze len' ou. Kite chita. Ajoute bètrav, farin avwàn, pwa pinto ak lwil oliv nan yon blennèdè oswa yon processeur manje epi melanje jiskaske byen melanje. \*Ka sèvi ak yon pize pòm detè si pa gen okenn blennèdè ki disponib.

2

Transfere melanj lan nan yon gwo bòl melanje. Ajoute epis santi bon, keratin tomat ak ze pye koton swa epi melanje byen.

3

Avèk yon ¼ tas mezire, retire melanj lan epi fòme pate sou 1" epè ak 3" lajè. Transfere nan yon fèy boulanjri ki kouvri ak parchemin epi kwit pou apeprè 20-25 minit, ranvèse mwatye. Ajoute toppings anbourger vle ak pen grenn antye!

## Jwi!

Se pwogram YMCA SNAP-Edikasyon ki bay materyèl sa a ak finansman nan Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman tè (SNAP) USDA. USDA se yon founisè ak yon anplwayè opòtinite egal.



# HAMBÚRGUERES DE BETERRABA SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS TEMPO DE COZIMENTO: 25 MINUTOS SERVE: 6 PESSOAS

## INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de semente de linhaça moída
- 6 colheres de sopa de água
- 1 beterraba média, descascada e ralada
- 1 lata de feijão carioca, escorrido
- ½ xícara de aveia moída em farinha
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de extrato de tomate

1

Pré-aqueça o forno a 375°F. Misture linhaça moída e água em uma tigela pequena, criando seu "ovo de linhaça". Deixe descansar. Adicione beterraba, farinha de aveia, feijão-fradinho e azeite de oliva a um liquidificador ou processador de alimentos e bata até misturar bem. \*Pode usar um esmagador de batatas se não houver liquidificador disponível.

2

Transfira a mistura para uma tigela grande. Adicione temperos, pasta de tomate e ovo de linhaça e misture bem.

3

Com ¼ de xícara de medida, retire a mistura e forme hambúrgueres com cerca de 1" de espessura e 3" de largura. Transfira para uma assadeira forrada com papel manteiga e asse por cerca de 20-25 minutos, virando na metade do tempo. Adicione os ingredientes de hambúrguer desejados e pães integrais!

## Aproveitar!

Este material é fornecido pelo programa YMCA SNAP-Education com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador de oportunidades iguais.



THỜI GIAN CHUẨN BỊ: 10 PHÚT THỜI GIAN NẤU: 25 PHÚT DÀNH CHO: 6 NGƯỜI

### THÀNH PHẦN:

- 2 muỗng canh hạt lanh xay
- 6 muỗng canh nước
- 1 củ cải đường cỡ vừa, gọt vỏ và nạo
- 1 hộp đậu Pinto, để ráo nước
- ½ cốc yến mạch, xay thành bột
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- 1 thìa cà phê bột hành tây
- 2 thìa cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê ớt bột
- 1 thìa cà phê thì là
- 1 thìa cà phê oregano
- Muối và hạt tiêu cho vừa ăn
- 1 muỗng canh sốt cà chua

# BÁNH MÌ KẸP CỦ CẢI ĐƯỜNG TỐT CHO TIM

1

Làm nóng lò ở nhiệt độ 375°F. Trộn hạt lanh xay và nước trong một cái bát nhỏ để tạo thành 'trứng lanh'. Để yên. Cho củ cải đường, bột yến mạch, đậu pinto và dầu ô liu vào máy xay sinh tố hoặc máy chế biến thực phẩm và xay cho đến khi hỗn hợp hòa quyện. \*Có thể dùng máy nghiền khoai tây nếu không có máy xay sinh tố.

2

Đổ hỗn hợp vào tô trộn lớn. Thêm gia vị, sốt cà chua và trứng lanh vào và trộn đều.

3

Dùng cốc đóng ¼, múc hỗn hợp ra và tạo thành những miếng thịt viên dày khoảng 1" và rộng 3". Chuyển sang khay nướng lót giấy dầu và nướng trong khoảng 20-25 phút, lật lại sau một nửa thời gian. Thêm lớp phủ bánh mì kẹp thịt và bánh mì ngũ cốc nguyên hạt mong muốn!

## Thưởng thức!

Tài liệu này được cung cấp bởi chương trình YMCA SNAP-Education với nguồn tài trợ từ Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP) của USDA. USDA là nhà cung cấp và tuyển dụng cơ hội bình đẳng.



# 有益心脏健康的 甜菜汉堡

准备时间：10 分钟 烹饪时间：25 分钟 份量：6 人

## 原料：

- 2 汤匙 亚麻籽粉
- 6 汤匙 水
- 1 个中甜菜，去皮并磨碎
- 1 罐斑豆，沥干
- ½ 杯燕麦，磨成面粉
- 2 汤匙 橄榄油
- 1 茶匙 洋葱粉
- 2 茶匙 蒜粉
- 1 茶匙 辣椒粉
- 1 茶匙 孜然
- 1 茶匙 牛至
- 盐和胡椒调味
- 1 汤匙 番茄酱

1

将烤箱预热至 375°F。将磨碎的亚麻籽和水混合在一个小碗中，制成“亚麻籽蛋”。静置。将甜菜、燕麦粉、斑豆和橄榄油放入搅拌机或食品加工机中，搅拌均匀。\*如果没有搅拌机，可以使用土豆捣碎机。

2

将混合物倒入一个大碗中。加入香料、番茄酱和亚麻蛋，搅拌均匀。

3

用 ¼ 量杯舀出混合物，做成厚度约 1 英寸、宽度约 3 英寸的肉饼。将其转移到铺有烘焙纸的烤盘上，烘烤约 20-25 分钟，中途翻转。添加所需的汉堡配料和全麦面包！

## 享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育计划提供，资金来自美国农业部的补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个提供平等机会的供应商和雇主。