



SWEET POTATO BURGERS

SERVES 4

PREP TIME: 15 MIN

COOK TIME: 35 MIN

INGREDIENTS

Patty and Buns:

- 1 ½ cups rolled oats
- 1 cup cooked, mashed sweet potato*
- 1 cup mashed black beans
- ½ teaspoon salt
- 2 teaspoons onion powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon smoked paprika
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon chipotle powder, optional
- Olive oil for cooking
- 4 whole-wheat burger buns

Sauce:

- ¼ cup toasted pepitas
- ¼ cup salsa verde

Toppings:

- 1 avocado, sliced
- ½ cup loosely packed sliced kale*
- Pickled or thinly sliced raw red onion**

DIRECTIONS

1. To make the patties, pulse the rolled oats in a food processor until coarsely ground and set aside.
2. Combine the sweet potato, black beans, salt, and spices; then incorporate the ground oats.
3. Let this sit for about 5 minutes so flavors can marry.
4. Form the mixture into 4 patties.
5. In a skillet, heat a thin layer of oil over medium heat.
6. Add the patties and fry on both sides until crisp, about 4 minutes per side.
7. To make the sauce: Puree the pepitas and salsa verde in a food processor or blender and set aside.
8. Build your burger: Mash the avocado and spread on the bottom bun. Then, add your patty and top with the pepita sauce. Finish off the burger with kale and red onion, then the top bun.

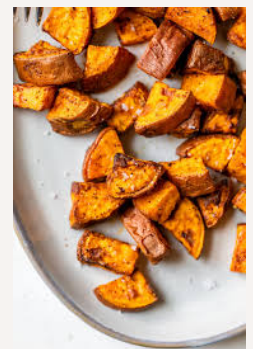
* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

**= To pickle red onions, submerge them in white vinegar with a generous pinch of salt for at least 6 hours.

Blue Zones Project- Monterey County

This sweet potato burger is extremely nutrient dense with whole grains, lots of fiber, and veggies! Adding a side of lentils to this meal for the extra boost of protein is sure to keep you full for a longer period of time!

"This burger is a longevity powerhouse. Loaded with beans, greens, sweet potatoes, and pepitas, it's the perfect example of a blue zones-inspired twist on a classic American comfort food." -Blue Zones Project





HAMBURGUESAS DE CAMOTE

PORCIONES: 4 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 35 MIN

INGREDIENTES

Empanada de camote:

- 1 ½ tazas de copos de avena
- 1 taza de camote cocida*
- 1 taza de puré de frijoles negros
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de chipotle en polvo, opcional
- aceite para cocinar
- 4 panes de hamburguesa integrales

Salsa:

- ¼ taza de pepitas tostadas
- ¼ taza de salsa verde

Condimentos:

- 1 aguacate, en rodajas
- ½ taza de col rizada *
- Cebolla roja en escabeche o en rodajas finas**

DIRECCIONES

1. Para hacer las empanadas de camote, mezcle los copos de avena en un procesador de alimentos o licuadora hasta que esté molido grueso y déjelo a un lado.
2. Combine el camote, los frijoles negros, la sal y las especias; luego incorpore la avena molida.
3. Deje reposar durante unos 5 minutos para que los sabores se combinen.
4. Forme la mezcla en 4 empanadas.
5. En una sartén, caliente un poco de aceite de oliva a fuego medio.
6. Cocinar por ambos lados hasta que estén crujientes, aproximadamente 4 minutos por lado.
7. Para hacer la salsa: haga puré las pepitas y la salsa verde en un procesador de alimentos o licuadora y reserve.
8. Haz tu hamburguesa: untar el aguacate en el pan. Luego, agregue su hamburguesa de camote y cubra con la salsa de pepita. Termine la hamburguesa con col rizada y cebolla roja.

* = Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

**Para encurtir cebollas rojas, sumérgalas en vinagre blanco con una pizca generosa de sal durante al menos 6 horas.

Blue Zones Project- Monterey County

¡Esta hamburguesa de camote es rica en nutrientes con granos integrales, mucha fibra y verduras! Agregar una guarnición de lentejas a esta comida para obtener un refuerzo adicional de proteínas seguramente lo mantendrá lleno por un período de tiempo más largo!

"Esta hamburguesa es una fuente inagotable de longevidad. Cargada de frijoles, verduras, batatas y pepitas, es el ejemplo perfecto de un giro inspirado en las zonas azules en una comida reconfortante estadounidense clásica". -Blue Zones Project

