

## Simple Pork and Beans

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 5 Servings**    **Total Time:** 25 minutes

### **Ingredients:**

- 2 onions, thinly sliced
- 1 24 oz can of pork
- 1 ½ cups of barbecue sauce
- 2 tablespoons brown sugar, packed
- 1 teaspoon garlic powder
- 2 15-oz cans red kidney beans, drained and rinsed (can substitute pinto beans)
- 1 tablespoon olive oil
- Salt, optional



1. In a medium pot, add olive oil and allow to heat up. Add onions and cook until translucent.
2. Place pork in the pot with the finished onions.
3. In a small bowl, whisk together barbecue sauce, brown sugar, and garlic powder. Pour sauce mixture evenly over pork and onions.
4. Stir in beans, cover and cook until heated through, about 15 minutes.
5. Season with salt and serve right away.



*Adapted from:*

<https://www.myrecipes.com/recipe/pork-beans>

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Puerco y Frijoles Simples

Para más recetas, visite: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Rinde 5 porciones**    **Tiempo de preparación:** 25 minutos

### **Ingredientes:**

- 2 cebollas, en rodajas finas
- 1 lata de 24 onzas del puerco
- 1 ½ tazas de la salsa barbacoa
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos y enjuagados (o frijoles pintos)
- 1 cucharadas de aceite de olivo

Sal, opcional

1. En una olla mediana, añade aceite de olivo y caliéntalo. Añada las cebollas y cocine hasta que estén traslúcidas.
2. Ponga el puerco en la olla con las cebollas.
3. En un tazón pequeño, bate la salsa barbacoa sauce, azúcar, y ajo en polvo. Vierta la mezcla sobre el puerco.
4. Añada los frijoles, cubra y cocine hasta que esté caliente, unos 15 minutos.
5. Añada la sal y sirve caliente.



Adaptación de: <https://www.myrecipes.com/recipe/pork-beans>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,  
llame al (805) 238-4664.