

## Refried Beans

**Makes 7 servings**

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 90 minutes

**Ingredients:**

1 lb pinto beans, dried  
2 cloves garlic, smashed  
½ onion, quartered  
6 cups water  
1 tsp salt  
2 tablespoons oil



- 1) Add the beans, smashed garlic, and onion to a large pot or pan. Pour the water in. Beans should be fully covered in water.
- 2) Bring to a boil, stir in the salt, then turn the heat to low. Cover and simmer for 30 minutes.
- 3) Remove lid. Continue to cook for 30-60 more minutes until the beans are soft.
- 4) Heat oil in a large cast iron skillet over medium heat. Once the oil is heated, carefully ladle the beans, garlic, and some of the bean broth into the skillet.
- 5) Allow the beans to "fry" in the oil while mashing. Add more bean broth as needed to get beans to the desired consistency.

Nutrition information per serving: Calories 267, Carbohydrate 42g, Fiber 10g, Protein 14g, Total Fat 4g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 8mg



*Adapted from: [tastesbetterfromscratch.com](http://tastesbetterfromscratch.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Frijoles Refritos

**Rinde 7 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 1 hora 40 minutos

**Ingredientes:**

1 libra de frijoles pintos, secos  
2 dientes de ajo machacados  
½ cebolla, en cuartos  
6 tazas de agua  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite



- 1) Agregue los frijoles, el ajo machacado y la cebolla a una olla o sartén grande. Vierta el agua. Los frijoles deben estar completamente cubiertos de agua.
- 2) Deje que hierva, agregue la sal y luego baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
- 3) Quite la tapa. Continúe cocinando durante 30-60 minutos más hasta que los frijoles estén suaves.
- 4) Caliente el aceite en una sartén grande de hierro fundido a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, vierte con cuidado los frijoles, el ajo y un poco del caldo de frijoles en la sartén.
- 5) Deje que los frijoles se fríen en el aceite mientras los machaca. Agregue más caldo de frijoles según sea necesario para que los frijoles adquieran la consistencia deseada.

Información nutricional por porción: Calorías 267, Carbohidratos 42g, Fibra 10g, Proteínas 14g, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 8mg



*Adaptación de [tastesbetterfromscratch.com](http://tastesbetterfromscratch.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*