

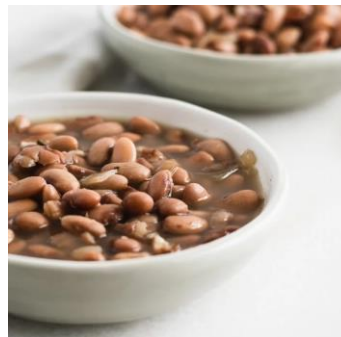
Easy Pinto Beans

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 cups **Total Time:** 2 hours

Ingredients:

1 lb dry pinto beans
1 small onion, diced
4 cloves garlic, smashed
1 jalapeno or serrano pepper
¼ cup cilantro leaves
Small ham hock, slice of bacon, or pork bone (optional)
½ tsp salt
1 tsp black pepper
1 tsp paprika
2 cups chicken or vegetable broth (optional)



1. Soak beans overnight: Pour beans into a large bowl or pot. Sift through and pick out any small rocks that may be present. Cover beans with water (at least 3 inches over beans) and let sit on the counter overnight. If you forgot to soak the beans (it happens!), use the quick soak method (see notes).
2. Drain and rinse beans. Place in a large heavy-bottomed pot with a lid. Add onion, garlic, jalapeno, cilantro, and ham hock, if using. Add spices. Add broth or water and fill with enough to cover beans by at least 2 inches.
3. Place lid on the pot and heat over medium-high heat. Boil beans for 1 minute, then turn heat to low.
4. Simmer 2-4 hours or until beans are tender.



Adapted from: livelytable.com

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

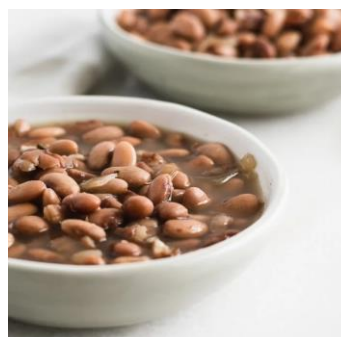
Easy Pinto Beans

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 cups **Total Time:** 2 hours

Ingredients:

1 lb dry pinto beans
1 small onion, diced
4 cloves garlic, smashed
1 jalapeno or serrano pepper
¼ cup cilantro leaves
Small ham hock, slice of bacon, or pork bone (optional)
½ tsp salt
1 tsp black pepper
1 tsp paprika
2 cups chicken or vegetable broth (optional)



1. Soak beans overnight: Pour beans into a large bowl or pot. Sift through and pick out any small rocks that may be present. Cover beans with water (at least 3 inches over beans) and let sit on the counter overnight. If you forgot to soak the beans (it happens!), use the quick soak method (see notes).
2. Drain and rinse beans. Place in a large heavy-bottomed pot with a lid. Add onion, garlic, jalapeno, cilantro, and ham hock, if using. Add spices. Add broth or water and fill with enough to cover beans by at least 2 inches.
3. Place lid on the pot and heat over medium-high heat. Boil beans for 1 minute, then turn heat to low.
4. Simmer 2-4 hours or until beans are tender.



Adapted from: livelytable.com

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

Alubias pintas fáciles

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 tazas **Tiempo total:** 2 horas

Ingredientes:

1 libra de frijoles pintos secos
1 cebolla pequeña, picada
4 dientes de ajo machacados
1 chile jalapeño o serrano
¼ de taza de hojas de cilantro
Jarrete de jamón pequeño, rebanada de tocino o hueso de cerdo (opcional)
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón
2 tazas de caldo de pollo o de verduras (opcional)



1. Poner las alubias en remojo toda la noche: Vierta las alubias en un bol u olla grande. Tamizarlas y retirar las piedras pequeñas que puedan tener. Cubre las alubias con agua (al menos 3 pulgadas por encima de las alubias) y deja que reposen en la encimera toda la noche. Si se ha olvidado de poner las alubias en remojo (¡pasa!), utilice el método de remojo rápido (ver notas).
2. Escurrir y enjuagar las judías. Colocarlas en una olla grande de fondo grueso con tapa. Añade la cebolla, el ajo, el jalapeño, el cilantro y el jarrete de jamón, si lo usas. Añadir las especias. Añadir caldo o agua y llenar con lo suficiente para cubrir los frijoles por lo menos 2 pulgadas.
3. Colocar la tapa en la olla y calentar a fuego medio-alto. Hervir los frijoles durante 1 minuto, luego bajar el fuego a bajo.
4. Cocer a fuego lento de 2 a 4 horas o hasta que las alubias estén tiernas.



Adaptado de: livelytable.com

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

Alubias pintas fáciles

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 tazas **Tiempo total:** 2 horas

Ingredientes:

1 libra de frijoles pintos secos
1 cebolla pequeña, picada
4 dientes de ajo machacados
1 chile jalapeño o serrano
¼ de taza de hojas de cilantro
Jarrete de jamón pequeño, rebanada de tocino o hueso de cerdo (opcional)
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón
2 tazas de caldo de pollo o de verduras (opcional)



1. Poner las alubias en remojo toda la noche: Vierta las alubias en un bol u olla grande. Tamizarlas y retirar las piedras pequeñas que puedan tener. Cubre las alubias con agua (al menos 3 pulgadas por encima de las alubias) y deja que reposen en la encimera toda la noche. Si se ha olvidado de poner las alubias en remojo (¡pasa!), utilice el método de remojo rápido (ver notas).
2. Escurrir y enjuagar las judías. Colocarlas en una olla grande de fondo grueso con tapa. Añade la cebolla, el ajo, el jalapeño, el cilantro y el jarrete de jamón, si lo usas. Añadir las especias. Añadir caldo o agua y llenar con lo suficiente para cubrir los frijoles por lo menos 2 pulgadas.
3. Colocar la tapa en la olla y calentar a fuego medio-alto. Hervir los frijoles durante 1 minuto, luego bajar el fuego a bajo.
4. Cocer a fuego lento de 2 a 4 horas o hasta que las alubias estén tiernas.



Adaptado de: livelytable.com

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