

## Refried Bean Layered Dip

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

**Makes:** 5 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 ounces) refried beans  
1 cup guacamole  
1/2 cup sour cream  
1 cup salsa  
1 cup shredded cheddar cheese  
1 can (15 ounces) diced tomatoes, drained  
1/2 cup sliced black olives  
1/4 cup chopped green onions  
1 jalapeño, sliced (optional)  
Fresh cilantro for garnish (optional)



1. Spread the refried beans evenly in the bottom of a serving dish or a shallow platter.
2. Spread the guacamole over the refried beans.
3. Spread the sour cream over the guacamole layer.
4. Pour the salsa evenly over the sour cream layer.
5. Sprinkle the shredded cheddar cheese over the salsa.
6. Sprinkle diced tomatoes, sliced black olives, and chopped green onions over the cheese layer.
7. Optionally, add sliced jalapeños for some heat and garnish with fresh cilantro.
8. Serve immediately with tortilla chips or favorite dipping choice.



Adapted from: [aheadofthyme.com](http://aheadofthyme.com)

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

## Refried Bean Layered Dip

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

**Makes:** 5 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 ounces) refried beans  
1 cup guacamole  
1/2 cup sour cream  
1 cup salsa  
1 cup shredded cheddar cheese  
1 can (15 ounces) diced tomatoes, drained  
1/2 cup sliced black olives  
1/4 cup chopped green onions  
1 jalapeño, sliced (optional)  
Fresh cilantro for garnish (optional)



1. Spread the refried beans evenly in the bottom of a serving dish or a shallow platter.
2. Spread the guacamole over the refried beans.
3. Spread the sour cream over the guacamole layer.
4. Pour the salsa evenly over the sour cream layer.
5. Sprinkle the shredded cheddar cheese over the salsa.
6. Sprinkle diced tomatoes, sliced black olives, and chopped green onions over the cheese layer.
7. Optionally, add sliced jalapeños for some heat and garnish with fresh cilantro.
8. Serve immediately with tortilla chips or favorite dipping choice.



Adapted from: [aheadofthyme.com](http://aheadofthyme.com)

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

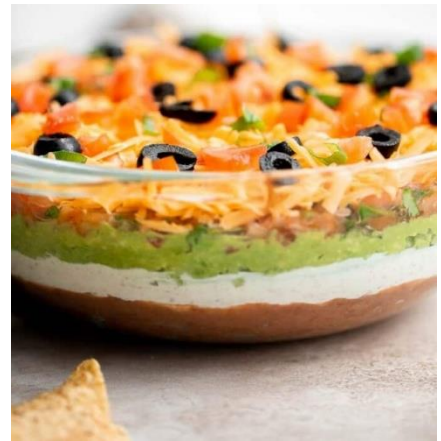
### **Salsa de frijoles refritos**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 5 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de frijoles refritos  
1 taza de guacamole  
1/2 taza de crema agria  
1 taza de salsa  
1 taza de queso cheddar rallado  
1 lata (15 onzas) de tomates picados, escurridos  
1/2 taza de aceitunas negras en rodajas  
1/4 taza de cebollas verdes picadas  
1 jalapeño en rodajas (opcional)  
Cilantro fresco para adornar (opcional)



1. Esparcir los frijoles refritos uniformemente en el fondo de una fuente o un plato llano.
2. Esparcir el guacamole sobre los frijoles refritos.
3. Esparcir la crema agria sobre la capa de guacamole.
4. Vierte la salsa uniformemente sobre la capa de crema agria.
5. Espolvorear el queso cheddar rallado sobre la salsa.
6. Espolvorear los tomates cortados en dados, las aceitunas negras en rodajas y las cebollas de verdeo picadas sobre la capa de queso.
7. Opcionalmente, añade jalapeños en rodajas para darle un poco de picante y adorna con cilantro fresco.
8. Servir inmediatamente con chips de tortilla o su salsa favorita.



Adaptado de: [aheadofthyme.com](http://aheadofthyme.com)

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

### **Salsa de frijoles refritos**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 5 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de frijoles refritos  
1 taza de guacamole  
1/2 taza de crema agria  
1 taza de salsa  
1 taza de queso cheddar rallado  
1 lata (15 onzas) de tomates picados, escurridos  
1/2 taza de aceitunas negras en rodajas  
1/4 taza de cebollas verdes picadas  
1 jalapeño en rodajas (opcional)  
Cilantro fresco para adornar (opcional)



1. Esparcir los frijoles refritos uniformemente en el fondo de una fuente o un plato llano.
2. Esparcir el guacamole sobre los frijoles refritos.
3. Esparcir la crema agria sobre la capa de guacamole.
4. Vierte la salsa uniformemente sobre la capa de crema agria.
5. Espolvorear el queso cheddar rallado sobre la salsa.
6. Espolvorear los tomates cortados en dados, las aceitunas negras en rodajas y las cebollas de verdeo picadas sobre la capa de queso.
7. Opcionalmente, añade jalapeños en rodajas para darle un poco de picante y adorna con cilantro fresco.
8. Servir inmediatamente con chips de tortilla o su salsa favorita.



Adaptado de: [aheadofthyme.com](http://aheadofthyme.com)

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