

Parmesan Green Bean

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 (14.5 ounce) cans green beans
1 tbsp butter
2 tsp olive oil
4-5 large cloves garlic thinly sliced
1/3 cup shredded Parmesan cheese
salt & pepper to taste



1. Melt the butter in a large skillet over medium heat. Pour in the olive oil, stirring the two together.
2. Once hot, add the garlic to the skillet. Stirring frequently, let the garlic sauté and brown lightly. This will only take a minute.
3. Add the drained beans to the skillet. Season them with salt & pepper. Toss the beans a couple times while they cook.
4. Cook the beans until tender & infused with flavor, tossing regularly- roughly 6-8 minutes.
5. Remove the beans from heat.
6. Top with Parmesan cheese and serve warm.



Adapted from: 4sonrus.com

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

Parmesan Green Bean

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 (14.5 ounce) cans green beans
1 tbsp butter
2 tsp olive oil
4-5 large cloves garlic thinly sliced
1/3 cup shredded Parmesan cheese
salt & pepper to taste



1. Melt the butter in a large skillet over medium heat. Pour in the olive oil, stirring the two together.
2. Once hot, add the garlic to the skillet. Stirring frequently, let the garlic sauté and brown lightly. This will only take a minute.
3. Add the drained beans to the skillet. Season them with salt & pepper. Toss the beans a couple times while they cook.
4. Cook the beans until tender & infused with flavor, tossing regularly- roughly 6-8 minutes.
5. Remove the beans from heat.
6. Top with Parmesan cheese and serve warm.



Adapted from: 4sonrus.com

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

Judías con parmesano

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

Hace: 4 porciones **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

2 latas (14.5 onzas) de judías
1 cucharada de mantequilla
2 cucharaditas de aceite de oliva
4-5 dientes de ajo grandes cortados en rodajas finas
1/3 taza de queso parmesano rallado
sal y pimienta al gusto



1. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Vierta el aceite de oliva, removiendo los dos juntos.
2. Una vez caliente, añadir el ajo a la sartén. Removiendo con frecuencia, deje que el ajo se sofría y se dore ligeramente. Esto sólo llevará un minuto.
3. Añade las alubias escurridas a la sartén. Sazónalas con sal y pimienta. Remover las alubias un par de veces mientras se cocinan.
4. Cocer las alubias hasta que estén tiernas e impregnadas de sabor, removiendo con regularidad, aproximadamente de 6 a 8 minutos.
5. Retirar las alubias del fuego.
6. Cubrir con queso parmesano y servir caliente.



Adaptado de: 4sonrus.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Judías con parmesano

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

Hace: 4 porciones **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

2 latas (14.5 onzas) de judías
1 cucharada de mantequilla
2 cucharaditas de aceite de oliva
4-5 dientes de ajo grandes cortados en rodajas finas
1/3 taza de queso parmesano rallado
sal y pimienta al gusto



1. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Vierta el aceite de oliva, removiendo los dos juntos.
2. Una vez caliente, añadir el ajo a la sartén. Removiendo con frecuencia, deje que el ajo se sofría y se dore ligeramente. Esto sólo llevará un minuto.
3. Añade las alubias escurridas a la sartén. Sazónalas con sal y pimienta. Remover las alubias un par de veces mientras se cocinan.
4. Cocer las alubias hasta que estén tiernas e impregnadas de sabor, removiendo con regularidad, aproximadamente de 6 a 8 minutos.
5. Retirar las alubias del fuego.
6. Cubrir con queso parmesano y servir caliente.



Adaptado de: 4sonrus.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664