

### Refried Bean Breakfast Tostada

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

**Makes:** 3 servings **Total Time:** 25 minutes

#### **Ingredients:**

3 crispy tostada shells  
1 (15 ounce) can refried beans  
1 cup shredded Colby Jack or pepper Jack cheese  
½ Tablespoon butter, divided  
3 eggs  
Salt and pepper  
2 Tablespoons water, divided  
1 green onion, thinly sliced  
1 Tablespoon fresh cilantro, minced  
2 Tablespoons Cotija cheese, feta or queso fresco  
Avocado (optional)  
Salsa (optional)



1. Preheat the oven to 350°F.
2. Place the tostada shells on a large baking sheet. Stir the beans until smooth and then divide onto each of the tostada shells. Spread the beans across the shells with a spatula.
3. Sprinkle the shredded cheese over each tostada. Bake until the cheese melts, about 5-8 minutes.
4. While the tostadas are baking, melt 1/2 Tablespoon of butter in a large nonstick skillet over medium-low heat. When the butter begins to foam, tilt the pan to coat the bottom with butter.
5. Add eggs to the skillet. When the edges of the eggs turn white, season them lightly with salt and pepper. Add 1 Tablespoon of water to the pan and cover it with a lid. Remove the eggs from the heat when they are still soft and runny. Slide the cooked eggs onto a plate.
6. When the cheese on the tostadas has melted, place them on plates and stack an egg on top of each stack and add onion, cilantro, avocado, salsa, and Cotija cheese, if desired.



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

### Refried Bean Breakfast Tostada

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

**Makes:** 3 servings **Total Time:** 25 minutes

#### **Ingredients:**

3 crispy tostada shells  
1 (15 ounce) can refried beans  
1 cup shredded Colby Jack or pepper Jack cheese  
½ Tablespoon butter, divided  
3 eggs  
Salt and pepper  
2 Tablespoons water, divided  
1 green onion, thinly sliced  
1 Tablespoon fresh cilantro, minced  
2 Tablespoons Cotija cheese, feta or queso fresco  
Avocado (optional)  
Salsa (optional)



1. Preheat the oven to 350°F.
2. Place the tostada shells on a large baking sheet. Stir the beans until smooth and then divide onto each of the tostada shells. Spread the beans across the shells with a spatula.
3. Sprinkle the shredded cheese over each tostada. Bake until the cheese melts, about 5-8 minutes.
4. While the tostadas are baking, melt 1/2 Tablespoon of butter in a large nonstick skillet over medium-low heat. When the butter begins to foam, tilt the pan to coat the bottom with butter.
5. Add eggs to the skillet. When the edges of the eggs turn white, season them lightly with salt and pepper. Add 1 Tablespoon of water to the pan and cover it with a lid. Remove the eggs from the heat when they are still soft and runny. Slide the cooked eggs onto a plate.
6. When the cheese on the tostadas has melted, place them on plates and stack an egg on top of each stack and add onion, cilantro, avocado, salsa, and Cotija cheese, if desired.



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

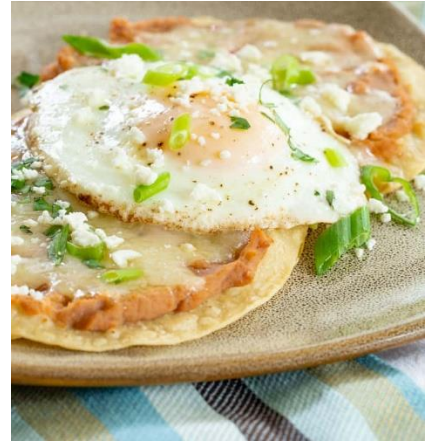
### **Tostada de frijoles fritos para el desayuno**

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

**Hace:** 3 porciones **Tiempo de preparación:** 25 minutos

#### **Ingredientes:**

3 tostadas crujientes  
1 lata (15 onzas) de frijoles fritos  
1 taza de queso Colby Jack o pepper Jack rallado  
½ cucharada de mantequilla, dividida  
3 huevos  
Sal y pimienta  
2 cucharadas de agua, divididas  
1 cebolla verde, cortada en rodajas finas  
1 cucharada de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de queso Cotija, feta o queso fresco  
Aguacate (opcional)  
Salsa (opcional)



1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las tostadas en una bandeja grande para hornear. Revuelva los frijoles hasta que estén suaves y luego divídalos en cada una de las conchas de tostada. Extienda los frijoles a través de las conchas con una espátula.
3. Espolvorear el queso rallado sobre cada tostada. Hornear hasta que el queso se derrita, unos 5-8 minutos.
4. Mientras se hornean las tostadas, derrita 1/2 cucharada de mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio-bajo. Cuando la mantequilla empiece a hacer espuma, inclinar la sartén para cubrir el fondo con mantequilla.
5. Añadir los huevos a la sartén. Cuando los bordes de los huevos se vuelvan blancos, sazónelos ligeramente con sal y pimienta. Añadir 1 cucharada de agua a la sartén y cubrirla con una tapa. Retirar los huevos del fuego cuando aún estén blandos y blandos. Pasar los huevos cocidos a un plato.
6. Cuando el queso de las tostadas se haya derretido, colóquelas en platos y ponga un huevo encima de cada tostada y añada cebolla, cilantro, aguacate, salsa y queso Cotija, si lo desea.



*Adaptado de: [cupcakesandkalechips.com](http://cupcakesandkalechips.com)*

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

### **Tostada de frijoles fritos para el desayuno**

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

**Hace:** 3 porciones **Tiempo de preparación:** 25 minutos

#### **Ingredientes:**

3 tostadas crujientes  
1 lata (15 onzas) de frijoles fritos  
1 taza de queso Colby Jack o pepper Jack rallado  
½ cucharada de mantequilla, dividida  
3 huevos  
Sal y pimienta  
2 cucharadas de agua, divididas  
1 cebolla verde, cortada en rodajas finas  
1 cucharada de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de queso Cotija, feta o queso fresco  
Aguacate (opcional)  
Salsa (opcional)



1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las tostadas en una bandeja grande para hornear. Revuelva los frijoles hasta que estén suaves y luego divídalos en cada una de las conchas de tostada. Extienda los frijoles a través de las conchas con una espátula.
3. Espolvorear el queso rallado sobre cada tostada. Hornear hasta que el queso se derrita, unos 5-8 minutos.
4. Mientras se hornean las tostadas, derrita 1/2 cucharada de mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio-bajo. Cuando la mantequilla empiece a hacer espuma, inclinar la sartén para cubrir el fondo con mantequilla.
5. Añadir los huevos a la sartén. Cuando los bordes de los huevos se vuelvan blancos, sazónelos ligeramente con sal y pimienta. Añadir 1 cucharada de agua a la sartén y cubrirla con una tapa. Retirar los huevos del fuego cuando aún estén blandos y blandos. Pasar los huevos cocidos a un plato.
6. Cuando el queso de las tostadas se haya derretido, colóquelas en platos y ponga un huevo encima de cada tostada y añada cebolla, cilantro, aguacate, salsa y queso Cotija, si lo desea.



*Adaptado de: [cupcakesandkalechips.com](http://cupcakesandkalechips.com)*

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