

Refried Bean Dip

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

Makes: 2 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 2 garlic cloves, minced (1 – 1 ½ teaspoons)
- 1 4-ounce can diced green chiles
- 4 teaspoons taco seasoning
- 2 (15-ounce) cans refried beans
- 1/4 cup chicken, vegetable or beef broth
- 1 teaspoon lime juice



1. Heat a skillet to medium-high. Add olive oil, garlic, chiles and taco seasoning. Sauté until fragrant.
2. Add refried beans, broth and lime juice to the skillet. Gently whisk until smooth.
3. Simmer until ready to serve. If needed, add additional broth to thin the dip.
4. Garnish with desired toppings before serving.



Adapted from: simplywhisked.com

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

Refried Bean Dip

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

Makes: 2 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 2 garlic cloves, minced (1 – 1 ½ teaspoons)
- 1 4-ounce can diced green chiles
- 4 teaspoons taco seasoning
- 2 (15-ounce) cans refried beans
- 1/4 cup chicken, vegetable or beef broth
- 1 teaspoon lime juice



1. Heat a skillet to medium-high. Add olive oil, garlic, chiles and taco seasoning. Sauté until fragrant.
2. Add refried beans, broth and lime juice to the skillet. Gently whisk until smooth.
3. Simmer until ready to serve. If needed, add additional broth to thin the dip.
4. Garnish with desired toppings before serving.



Adapted from: simplywhisked.com

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

Frijoles refritos

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados (1 - 1 ½ cucharaditas)
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
- 4 cucharaditas de sazón de tacos
- 2 latas de 15 onzas de frijoles refritos
- 1/4 de taza de caldo de pollo, verduras o caldo de carne
- 1 cucharadita de zumo de lima



1. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Échale aceite de oliva, el ajo, los chiles y el condimento para tacos. Saltear hasta que estén fragantes.
2. Échale los frijoles refritos, el caldo y el zumo de lima a la sartén. Batir suavemente hasta que quede suave.
3. Cocine a fuego lento hasta que esté listo para servir. Si es necesario, agregue más caldo para diluir la salsa.
4. Decorar con los ingredientes deseados antes de servir.



Adaptado de: simplywhisked.com

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

Frijoles refritos

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados (1 - 1 ½ cucharaditas)
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
- 4 cucharaditas de sazón de tacos
- 2 latas de 15 onzas de frijoles refritos
- 1/4 de taza de caldo de pollo, verduras o caldo de carne
- 1 cucharadita de zumo de lima



1. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Échale aceite de oliva, el ajo, los chiles y el condimento para tacos. Saltear hasta que estén fragantes.
2. Échale los frijoles refritos, el caldo y el zumo de lima a la sartén. Batir suavemente hasta que quede suave.
3. Cocine a fuego lento hasta que esté listo para servir. Si es necesario, agregue más caldo para diluir la salsa.
4. Decorar con los ingredientes deseados antes de servir.



Adaptado de: simplywhisked.com

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