

Tostadas de frijoles con guacamole



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete Corn Thins (un producto de maíz semejante a tostadas)
- 1 lata de frijoles refritos
- 2 aguacates
- 1 lima
- Una pizca de sal

INSTRUCCIONES:

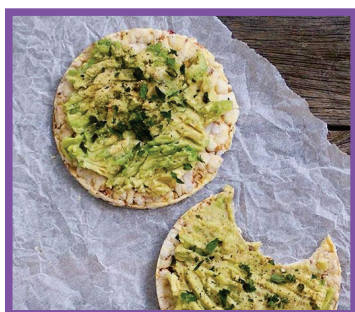
1. Caliente los frijoles colocándolos en un recipiente apto para microondas, caliéntelos y revuélvalos a intervalos de 30 segundos hasta que estén calientes o coloque los frijoles en una olla sobre la estufa a fuego lento. Revuelva hasta que se caliente.
2. Para hacer el guacamole: haga puré de aguacate, agregue jugo de limón (lima) y sal, y revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Coloque en capas las tostadas untando una cucharada de frijoles sobre los Corn Thins (tostadas de maíz). Luego cubra con una cucharada de guacamole.
4. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones (2 tostads por persona)

Fuente: *Receta original del departamento de nutrición*

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Tostadas de frijoles con guacamole



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete Corn Thins (un producto de maíz semejante a tostadas)
- 1 lata de frijoles refritos
- 2 aguacates
- 1 lima
- Una pizca de sal

INSTRUCCIONES:

1. Caliente los frijoles colocándolos en un recipiente apto para microondas, caliéntelos y revuélvalos a intervalos de 30 segundos hasta que estén calientes o coloque los frijoles en una olla sobre la estufa a fuego lento. Revuelva hasta que se caliente.
2. Para hacer el guacamole: haga puré de aguacate, agregue jugo de limón (lima) y sal, y revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Coloque en capas las tostadas untando una cucharada de frijoles sobre los Corn Thins (tostadas de maíz). Luego cubra con una cucharada de guacamole.
4. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones (2 tostads por persona)

Fuente: *Receta original del departamento de nutrición*

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.