

TOSTADAS de FRIJOLES



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete de "Corn Thins"
- 1 lata de frijoles refritos
- 1 frasco de salsa
- 1 paquete de queso "Pepper Jack"
- 1 cabeza pequeña de col, rallada
- 3 limas

PREPARACIÓN:

1. Caliente los frijoles colocándolos en un recipiente a prueba de microondas, calentando y revolviendo en intervalos de 30 segundos hasta que se calienten o coloque los frijoles en una olla sobre la estufa a fuego lento. Revuelva hasta que se calienten.
2. Cubra las tostadas extendiendo una cucharada de frijoles encima de los Corn Thins (marca de galleta salada de maíz). Luego agregue una cucharada de queso rallado y una cucharada de salsa. Termine cubriendo con un poco de repollo y un chorrito de lima.
3. ¡Sirve y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: 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



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete de "Corn Thins"
- 1 lata de frijoles refritos
- 1 frasco de salsa
- 1 paquete de queso "Pepper Jack"
- 1 cabeza pequeña de col, rallada
- 3 limas

PREPARACIÓN:

1. Caliente los frijoles colocándolos en un recipiente a prueba de microondas, calentando y revolviendo en intervalos de 30 segundos hasta que se calienten o coloque los frijoles en una olla sobre la estufa a fuego lento. Revuelva hasta que se calienten.
2. Cubra las tostadas extendiendo una cucharada de frijoles encima de los Corn Thins (marca de galleta salada de maíz). Luego agregue una cucharada de queso rallado y una cucharada de salsa. Termine cubriendo con un poco de repollo y un chorrito de lima.
3. ¡Sirve y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: 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.