

TACOS DE FRIJOLES NEGROS CON SALSA DE DURAZNO Y RÁBANO



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 lata (15 oz) de duraznos, escurridos y cortados en cubitos
- ¾ taza de rábano, cortado en cubitos
- ½ taza de pepino, cortado en cubitos
- 1 cucharada de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de cilantro, finamente picado
- Jugo de 1/2 lima
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Para la salsa, combine todos los ingredientes desde los duraznos en adelante en un tazón mediano. Mezcla bien.
2. Vierta la lata de frijoles en una cacerola pequeña. Caliente suavemente a fuego medio bajo hasta que burbujee. Luego apaga el fuego.
3. Para armar los tacos, caliente una cucharadita de aceite en una sartén y luego agregue 1 tortilla de maíz.
4. Cocine a fuego medio hasta que comience a ponerse crujiente. Dar la vuelta una vez a la mitad.
5. Cubra cada tortilla con una pequeña cantidad de frijoles y salsa y dóblela por la mitad. ¡Comer y disfrutar!

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.

TACOS DE FRIJOLES NEGROS CON SALSA DE DURAZNO Y RÁBANO



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 lata (15 oz) de duraznos, escurridos y cortados en cubitos
- ¾ taza de rábano, cortado en cubitos
- ½ taza de pepino, cortado en cubitos
- 1 cucharada de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de cilantro, finamente picado
- Jugo de 1/2 lima
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Para la salsa, combine todos los ingredientes desde los duraznos en adelante en un tazón mediano. Mezcla bien.
2. Vierta la lata de frijoles en una cacerola pequeña. Caliente suavemente a fuego medio bajo hasta que burbujee. Luego apaga el fuego.
3. Para armar los tacos, caliente una cucharadita de aceite en una sartén y luego agregue 1 tortilla de maíz.
4. Cocine a fuego medio hasta que comience a ponerse crujiente. Dar la vuelta una vez a la mitad.
5. Cubra cada tortilla con una pequeña cantidad de frijoles y salsa y dóblela por la mitad. ¡Comer y disfrutar!

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.