

Beans 5 Ways



**Use dried beans that have been cooked, or canned beans that have been rinsed and drained.*

Chili or Taco Filling

Use beans in homemade chili or tacos in place of meat. You can also cut food costs by using less meat and adding beans to your meat mixture.



Bean Dip

Beans add a great protein source to salsa! Stir cooked or rinsed canned beans into jarred or homemade salsa.



Homemade Soup

Add beans to any of your favorite homemade soup recipes! Add cooked beans near the end of the cooking time for a hearty, delicious soup.

Rice and Beans

Beans and rice are a quick and easy weeknight dinner. Mix cooked rice with canned or leftover cooked beans.

Salads

Beans can be added to salads for added protein. Black beans, garbanzo beans, and navy beans are just a few to start. There are so many to try!





5 recetas con frijoles



**Use frijoles secos que han sido cocinados, o frijoles enlatados lavados y escurridos.*

Chili o relleno para tacos

Use frijoles en su chili casero o en los tacos en lugar de la carne. Puede reducir los costes usando menos carne y añadiendo frijoles a la mezcla.



Salsa de frijoles

¡Los frijoles aportan muchas proteínas a sus salsas! Añada frijoles salteados o enlatados a su salsa casera.

Sopa casera

Añada frijoles a cualquiera de sus sopas caseras. Puede añadir los frijoles ya cocinados hacia el final de la preparación de la sopa para obtener un plato delicioso y abundante.

Arroz con frijoles

El arroz con frijoles es una cena rápida y fácil para las noches de entre semana. Mezcle su arroz ya cocinado con sobras de frijoles o frijoles enlatados.

Ensaladas

Los frijoles se pueden añadir a cualquier ensalada para aportar proteínas. Frijoles negros, garbanzos y frijoles blancos son algunas ideas para empezar. ¡Hay muchos más para probar!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.