

Salsa Pinto Beans



Ingredients

- 1 tablespoon olive oil (or canola oil)
- 1 onion (medium, chopped)
- 1 clove garlic (minced, or 1/8 teaspoon garlic powder)
- 2 cans pinto beans (15 ounces each, drained and rinsed)
- 1 cup salsa

Directions

1. Heat the oil in a skillet over medium heat.
2. Add the onion and garlic and cook until tender.
3. Stir in the beans and salsa.
4. Cook for 10 minutes.
5. Serve over rice, pasta, or baked potato.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/salsa-pinto-beans>

Salsa Frijoles Pintos



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1 diente de ajo (picado o 1/8 de cucharadita de ajo en polvo)
- 2 latas de frijoles pintos (15 onzas cada una, escurridas y enjuagadas)
- 1 taza de salsa

Direcciones

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén tiernos.
3. Agregue los frijoles y la salsa.
4. Cocine por 10 minutos.
5. Sirva sobre arroz, pasta o papa al horno.

Source: USDA MyPlate <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/salsa-pinto-beans>