

Spicy Cheese Grits with Black Beans

Preparation Time: 5 minutes | Cook Time: 15 minutes | Servings: 4

Ingredients:

2 cups water
1 1/4 cups milk
1/4 tsp salt
1 cup corn grits
1/4 tsp hot sauce
1 tbsp butter
3/4 cup American cheese, grated
1 tsp cooking oil
1 15.5-oz. can diced tomatoes, drained
1 15.5-oz. can black beans, drained and rinsed
1/2 tsp smoked paprika



This institution is an equal opportunity provider.

Instructions:

1. In a small pot over medium-high heat, bring the water, milk, and salt to a boil.
2. Reduce heat to medium and slowly stir in the grits. Continue stirring for about 5 minutes, until grits are creamy.
3. Stir in hot sauce, butter, and cheese until smooth. Remove from heat and set aside while you prepare the beans.
4. Place a small pot over the same burner. Add oil.
5. Add tomatoes, black beans, and paprika and stir. Cook for about 5 minutes to let liquid evaporate. Season with salt to taste.
6. Serve black bean mixture over warm grits, with additional hot sauce to taste.

Note: Use any spicy sauce you enjoy, like Tabasco, sriracha, sambal, etc. If you don't like spice, leave it out.

Recipe adapted from: <https://www.foodandwine.com/recipes/cheddar-cheese-grits-spicy-black-beans>

XANTHAN
YARROW
ZAATAR

Sémola de queso picante con frijoles negros

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de agua
1 1/4 tazas de leche
1/4 cucharadita de sal
1 taza de sémola de maíz
1/4 cucharadita de salsa picante
1 cucharada de mantequilla
3/4 taza de queso americano rallado
1 cucharadita de aceite de cocina
1 15,5-oz. lata de tomates cortados en cubitos, escurridos
1 15,5-oz. lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1/2 cucharadita de pimentón ahumado



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones:

1. En una olla pequeña a fuego medio-alto, hierva el agua, la leche y la sal.
2. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la sémola. Continúe revolviendo durante unos 5 minutos, hasta que la sémola esté cremosa.
3. Agregue la salsa picante, la mantequilla y el queso hasta que quede suave. Retire del fuego y reserve mientras prepara los frijoles.
4. Coloque una olla pequeña sobre el mismo fuego. Agregar el aceite.
5. Agregue los tomates, los frijoles negros y el pimentón y revuelva. Cocine durante unos 5 minutos para dejar que el líquido se evapore. Sazonar con sal al gusto.
6. Sirva la mezcla de frijoles negros sobre la sémola tibia, con salsa picante adicional al gusto.

Nota: Utilice cualquier salsa picante que le guste, como tabasco, sriracha, sambal, etc. Si no le gustan las especias, omitalas.

Receta adaptada de: <https://www.foodandwine.com/recipes/cheddar-cheese-grits-spicy-black-beans>

XANTHAN
YARROW
ZAATAR

Peanut Butter Banana Muffins

Preparation Time: 10 minutes | Cook Time: 20 minutes | Servings: 12

Ingredients:

1 cup whole wheat flour
1/2 cup all-purpose flour
1/2 cup brown sugar
2 1/2 tsp baking powder
1/4 tsp salt
2 spotty bananas, mashed
1 cup applesauce
1/4 cup peanut butter
1 egg
1 tsp vanilla
1/4 cup unsalted peanuts, chopped



This institution is an equal opportunity provider.

Instructions:

1. Preheat oven to 375 degrees Fahrenheit.
2. Grease 12-count muffin tin with cooking spray or butter. Set aside.
3. In a large bowl, stir together flours, brown sugar, baking powder, and salt.
4. In a medium bowl, whisk together mashed bananas, applesauce, peanut butter, egg, and vanilla.
5. Add wet mixture to the dry ingredients and stir until just combined.
6. Fill muffin cups with batter. Sprinkle each muffin with peanuts.
7. Bake for 18-22 minutes, or until tops are starting to brown.
8. Let cool in pan for about 10 minutes, then transfer to a wire rack to finish cooling.

Recipe adapted from: <https://www.upstateramblings.com/peanut-butter-banana-muffins/>

XANTHAN
YARROW
ZAATAR

Panquecitos de plátano y mantequilla de maní

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos | Porciones: 12

Ingredientes:

1 taza de harina integral
1/2 taza de harina para todo uso
1/2 taza de azúcar morena
2 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
1/4 cucharadita de sal
2 plátanos manchados, triturados
1 taza de puré de manzana
1/4 taza de mantequilla de maní
1 huevo
1 cucharadita de vainilla
1/4 taza de maní sin sal, picado



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Engrase un molde para muffins de 12 unidades con aceite en aerosol o mantequilla. Dejar de lado.
3. En un tazón grande, mezcle las harinas, el azúcar moreno, el polvo para hornear y la sal.
4. En un tazón mediano, mezcle el puré de plátanos, el puré de manzana, la mantequilla de maní, el huevo y la vainilla.
5. Agregue la mezcla húmeda a los ingredientes secos y revuelva hasta que estén combinados.
6. Llene los moldes para muffins con la masa. Espolvoree cada muffin con maní.
7. Hornee durante 18 a 22 minutos o hasta que la parte superior comience a dorarse.
8. Deje enfriar en el molde durante unos 10 minutos, luego transfíralo a una rejilla para terminar de enfriar.

Receta adaptada de: <https://www.upstateramblings.com/peanut-butter-banana-muffins/>

XANTHAN
YARROW
ZAATAR