



Neighbors, Inc., South St. Paul, MN 55075

Muffins energéticos para el desayuno

Necesitarás:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 lata (15 oz.) de frijoles refritos | 2 huevos |
| 1/4 taza de aceite vegetal | 1/2 taza de azúcar morena compacta |
| 2 tazas de harina para todo uso | 1 cucharadita de bicarbonato de sodio |
| 1 cucharadita de polvo de hornear | 1 cucharadita de canela molida |
| 1 taza de puré de manzana grueso | 1 taza de pasas |
| 1/2 taza de nueces picadas | |

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe el interior del muffin (12 tazas individuales por lata) con aceite en aerosol.
- Puede forrar el molde para muffins con papel para muffins. Rocíe ligeramente el interior de los papeles para muffins.
- Coloque los frijoles en el procesador o licuadora. Procese hasta que esté finamente picado.
- También puedes triturarlos con un tenedor o una batidora eléctrica. Agrega los huevos y el aceite. Procese hasta que esté bien mezclado.
- Agregue el azúcar y procese hasta que quede suave. En un tazón, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la canela.
- Mezcle bien con la mezcla de frijoles. Agregue puré de manzana a la mezcla de frijoles / harina. Revuelva hasta que se humedezca.
- Incorpora las pasas y las nueces. Vierta o coloque en moldes para muffins, llenando hasta que esté casi lleno.
- Hornea de 18 a 20 min. hasta que estén doradas y la parte superior esté firme. Deje enfriar en la sartén durante 5 minutos.
- Retirar a la rejilla para enfriar. Los muffins son mejores si se comen mientras aún están calientes.

Salsa de frijoles refritos súper fácil

Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de frijoles refritos
- 2/3 taza de salsa
- 4 onzas de queso crema
- 1/2 taza de crema agria o yogur griego, cebollas verdes en rodajas finas

Instrucciones:

- Agregue los ingredientes a un recipiente apto para microondas. Calienta a fuego alto durante 1 minuto. Remover.
- Continúe calentando en incrementos de 30 segundos hasta que pueda combinar completamente los ingredientes.
- Si lo desea, cubra con cebollas verdes. Sirva caliente con totopos.

Sabrosa ensalada de tacos

Necesitarás:

1 lata (15 oz.) de frijoles refritos	1 libra de carne molida
1 paquete de mezcla de condimentos para tacos	1 taza de lechuga romana, picada
1/2 taza de tomates cherry, cortados en rodajas	1/4 cebolla morada, cortada en rodajas
1/2 taza de queso mexicano rallado	1/2 taza de totopos de crema agria y salsa, opcional

aceitunas negras, rodajas de lima opcionales

Instrucciones:

- . Dore la carne molida hasta que ya no esté rosada y escurra.
- . Mezcle el condimento para tacos con 1/4 taza de agua. Llevar a ebullición y luego hervir a fuego lento.
- . Calienta los frijoles refritos hasta que se ablanden y se puedan untar.
- . Cubra el tazón para servir con la mezcla de carne molida.
- . Agregue una capa de frijoles refritos calientes y luego agregue la lechuga.
- . Cubra con una pizca de tomates, aceitunas negras, cebolla en rodajas y queso rallado.
- . Agregue las rodajas de lima. Sirve con una cucharada de crema agria.

Tostados de frijoles refritos

Necesitarás:

1 lata (15 oz.) de frijoles refritos	1/4 taza de cebolla picada
1 paquete (12) onzas de mezcla para tacos sazonada	1 paquete de conchas de tostada, calentadas
2 tazas de lechuga rallada	1/2 taza de queso cheddar rallado
1/3 taza de aceitunas negras en rodajas	2 aguacates maduros, cortados en rodajas
3/4 taza de tomates en rodajas	3/4 taza de salsa para tacos

carne de pechuga de pollo cocida y desmenuzada, opcional

Instrucciones:

- . Combine los frijoles, la cebolla y la mezcla de condimentos en una cacerola mediana.
- . Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 4 a 5 minutos o hasta que esté completamente caliente.
- . Extienda 1/4 taza de la mezcla de frijoles sobre cada cáscara.
- . Agregue la lechuga rallada y el queso cheddar rallado.
- . Agregue pollo cocido y desmenuzado encima, opcional.
- . Cubra con aceitunas negras en rodajas, tomates y aguacate.
- . Rocíe la salsa para tacos sobre la mezcla.

Pimientos Rellenos Mexicanos

Necesitarás:

1 lata (15 oz.) de frijoles refritos
4 pimientos morrones, de su elección, cortados por la mitad y sin semillas
2 tazas de arroz cocido
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 de cilantro fresco, picado sal y pimienta al gusto
2 tazas de queso cheddar suave, rallado o rallado
1 - 2 jalapeños, en rodajas; opcional

Instrucciones:

- . Precaliente el horno a 375 grados F. Coloque los pimientos, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear apta para horno.
- . Mezcle los frijoles refritos, el arroz y el jugo de limón en un tazón. Rellena los pimientos con la mezcla de frijoles y arroz.
- . Mezcle el queso y el cilantro en un tazón pequeño. Espolvorea sobre los pimientos.
- . Hornee de 45 a 60 minutos o hasta que el queso se derrita y los pimientos estén tiernos.

Pastel de frijoles pintos

Necesitarás:

- 1 lata (15 oz.) de frijoles refritos
- 1 taza de azúcar blanca
- 1/4 taza de mantequilla o margarina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de pasas
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/2 taza de nueces picadas
- 2 tazas de manzanas cortadas en cubitos sin cáscara

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase un molde de tubo de 9 o 10 pulgadas.
- Batir la mantequilla y el azúcar. Añadimos el huevo batido y mezclamos bien. Agregue los frijoles y la vainilla.
- Tamizar la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela molida, el clavo molido y la pimienta de Jamaica molida en un tazón.
- Agregue las nueces picadas, las pasas y las manzanas cortadas en cubitos a la mezcla de harina. Revuelva para cubrir.
- Vierta la mezcla de harina en la mezcla cremosa y revuelva hasta que se combinen.
- Vierta la masa en la sartén preparada. Hornea por 45 minutos o hasta que el palillo salga limpio.
- Gotee con un simple glaseado de azúcar glas y decore con nueces, frutas y / o pasas; opcional.