

Seasoned Pinto Beans

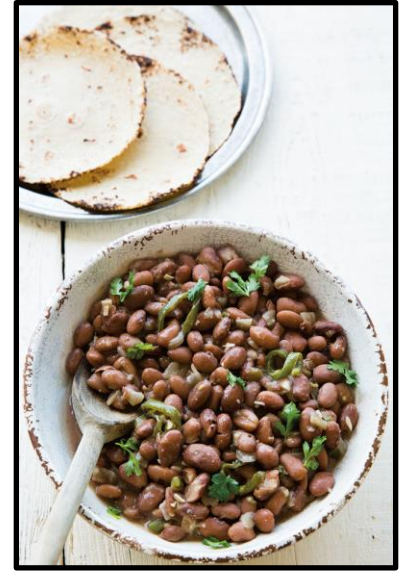
SERVES: 2 | SERVING SIZE: ½ cup | PREP TIME: 5 MINUTES | COOK TIME: 20 MINUTES

INGREDIENTS

1 cup pinto beans	¼ tablespoon vegetable oil
1 tablespoon of a yellow onion, diced	¼ teaspoon oregano
¼ teaspoon garlic granules	1 tablespoon cilantro, chopped
1 tablespoon canned diced jalapeño peppers	Salt and black pepper to taste

INSTRUCTIONS

1. Heat vegetable oil in a pan and sauté onion, diced jalapeño peppers, and garlic until softened.
 2. Add the pinto beans and stir in cilantro, salt, pepper, and oregano. Simmer for 20 minutes on low heat.
- *Additional seasonings may be added to taste.



"Ontario-Montclair School District is an equal opportunity provider and employer"

Frijoles pintos sazonados

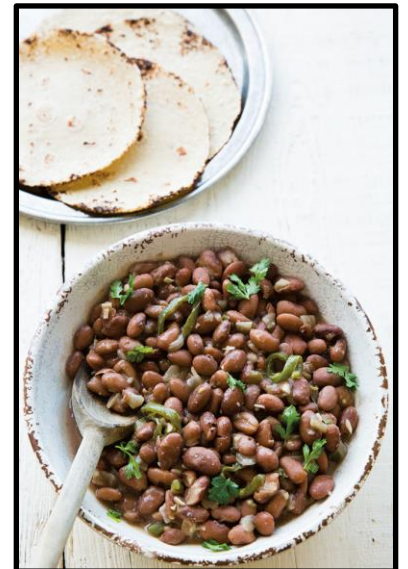
PORCIONES: 2 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS | TIEMPO DE COCINAR: 20 MINUTOS

INGREDIENTES

1 taza de frijoles pintos	¼ cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de cebolla amarilla, troceada	¼ cucharadita de orégano
¼ cucharadita de gránulos de ajo	1 cucharada de cilantro, picado
1 cucharada de jalapeños en cubitos enlatados	Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Calentar aceite en una olla y sofreír la cebolla, el jalapeño y el ajo hasta que estén suaves.
 2. Agregar los frijoles pintos y mezclar el cilantro, la sal, la pimienta y el orégano. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.
- *Puede agregar más condimentos al gusto.



"El Distrito Escolar Ontario-Montclair es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades"