

QUICK BITES: CANNELLINI BEANS

PREPARATION

If canned, drain and rinse. If dried, soak overnight and boil until tender.

CANNELLINI BEAN & TOMATO SALAD

Mix with diced tomatoes, onion, and olive oil.

GARLIC SAUTÉED CANNELLINI BEANS

Cook with garlic and oil for a quick side.

CANNELLINI BEAN MASH

Mash with salt, pepper, and a little oil.

CANNELLINI BEAN & RICE BOWL

Mix with rice and seasonings.

CANNELLINI BEAN & BELL PEPPER STIR-FRY

Sauté beans with diced bell peppers.

CANNELLINI BEAN SOUP

Simmer with broth, garlic, and vegetables.

CANNELLINI BEAN WRAPS

Mash beans and spread on a tortilla with veggies.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. ALUBIAS

PREPARACIÓN

Si están enlatadas, escúrralas y enjuáguelas. Si están secas, remójelas durante la noche y hiérvelas hasta que queden suaves.

ENSALADA DE ALUBIAS Y TOMATE

Mezcle alubias con tomate y cebolla picados y aceite de oliva.

ALUBIAS SALTEADAS CON AJO

Cocínelas con ajo y aceite para preparar una guarnición.

ALUBIAS MACHACADAS

Machaque las alubias con sal, pimienta y un poco de aceite.

ARROZ CON ALUBIAS

Mézclelas con arroz y condimentos.

SALTEADO DE ALUBIAS Y PIMIENTO MORRÓN

Saltee las alubias con pimientos picados.

SOPA DE ALUBIAS

Cocine a fuego lento con ajo, verduras y caldo.

ROLLITOS DE ALUBIAS

Machaque los frijoles y úntelos en una tortilla con verduras.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA