

QUICK BITES: FAVA BEANS

PREPARATION

If fresh, remove beans from pods, then blanch and peel the outer skin. If canned, drain and rinse. If dried, soak overnight and boil until soft.

FAVA BEAN & TOMATO SALAD

Toss peeled fava beans with diced tomatoes and lemon juice.

SAUTÉED FAVA BEANS & GARLIC

Cook beans with garlic and oil.

MASHED FAVA BEAN SPREAD

Mash with olive oil and salt for a dip.

FAVA BEAN & RICE STIR-FRY

Sauté cooked fava beans with rice and seasonings.

FAVA BEAN TACOS

Fill tortillas with fava beans and salsa.

FAVA BEAN SOUP

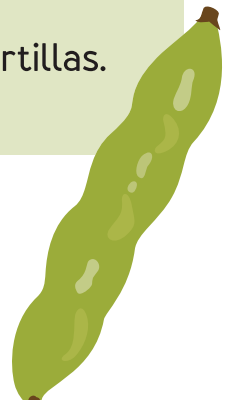
Simmer with broth, garlic, and onion.

FAVA BEAN & AVOCADO TOAST

Mash fava beans with avocado and spread on bread or tortillas.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. RÁPIDOS. HABAS

PREPARACIÓN

Si están frescas, retírelas de las vainas, luego blanquéelas y quite las cáscaras exteriores. Si están enlatadas, escúrralas y enjuáguelas. Si están secas, remójelas durante la noche y hiérvalas hasta que queden suaves.

ENSALADA DE HABAS Y TOMATE

Mezcle las habas peladas con tomate cortado en cubitos y jugo de limón.

HABAS Y AJO SALTEADOS

Cocine las habas con ajo y aceite.

HABAS MACHACADAS

Machaque las habas con aceite de oliva y sal para hacer un dip.

SALTEADO DE HABAS Y ARROZ

Saltee las habas cocidas con arroz y condimentos.

TACOS DE HABAS

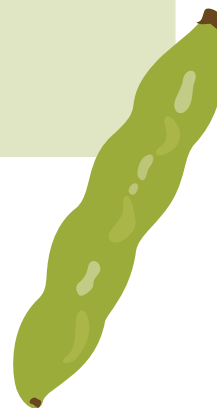
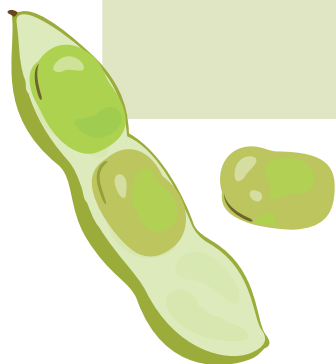
Rellene las tortillas con habas y salsa.

SOPA DE HABAS

Cocine a fuego lento con caldo, ajo y cebolla.

TOSTADA DE HABAS Y AGUACATE

Machaque las habas con aguacate y úntelas sobre pan o tortillas.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA