

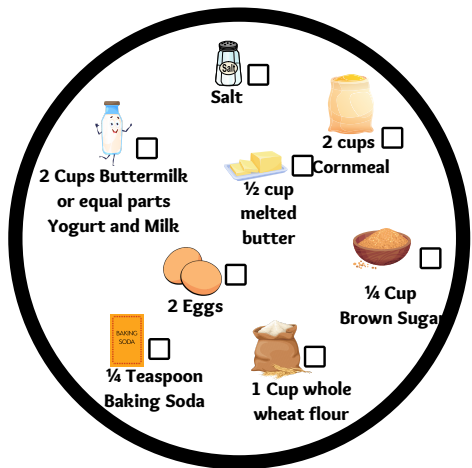
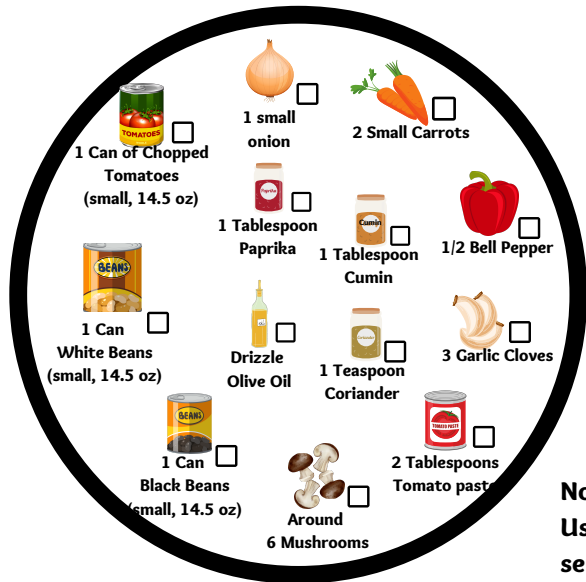
# Two-Bean Casserole with Cornbread Crust

## Recipe

### Bean Stew

### Ingredients

### Cornbread



### Notes:

Use any type of bean. The bean filling can also be served with rice, tacos or in burritos.

# Two-Bean Casserole with Cornbread Crust

## Directions

Dice the Vegetables



Heat a pan  
Drizzle with Oil  
Saute Vegetables



Stir constantly  
and cook until  
veggies are soft



Add Spices and  
Tomato Paste



Mix and Cook  
for Few Minutes



Add Beans  
and Tomatoes



Cook for about  
10 minutes



Taste and fix  
Salt and Pepper  
to your taste



In a bowl Mix  
the cornbread  
Ingredients



Place the Bean  
Filling into a  
baking dish



Place the  
Cornbread Batter  
on top of the beans



Bake at 350  
F for About  
30 mins



Mix the  
cornbread  
ingredients  
while the  
vegetables are  
cooking.

The cornbread crust is  
ready when a wooden  
toothpick is inserted  
in the middle of the  
casserole and comes  
out clean or with a  
few crumbs!

# Two-Bean Casserole with Cornbread Crust

**This two-bean casserole includes colorful vegetables and savory spices with a yogurt cornbread crust. This nutritious dish provides protein, fiber, vitamins and minerals to support daily healthy meal choices.**

**Use leftover rice to make a rice crust instead of a cornbread crust. In a bowl, mix cooked rice, one egg, a splash of milk, cheese and pour on top of the casserole. Bake at 350 degrees F for about 30 minutes.**

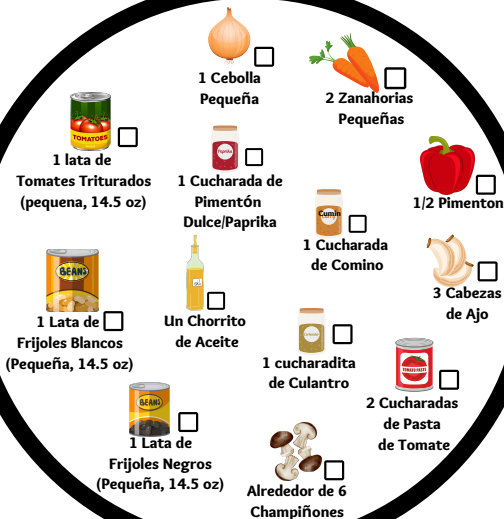
**Use half of the cornbread batter to top the casserole and the other half to make savory muffins! To add richness and protein to the cornbread muffins, mix in cheese before pouring the batter into the muffin pan.**



# Cazuela de Frijoles con Crocante de Pan de Maíz

## Ingredientes

### Guiso de Frijoles



### Pan de Maíz



### Notas:

Puedes usar cualquier tipo de frijol.

El guiso de frijoles se puede servir con arroz, en tacos o en burritos.

# Cazuela de Frijoles con Crocante de Pan de Maíz

## Directions

**Cortar los Vegetales**



**Agregar un Chorrillo de Aceite y Saltear los Vegetales**



**Revolver Constantemente Y Cocinar Hasta que los Vegetales estén Suavecitos**



**Agregar las especias y pasta de tomate**



**Revolver y Cocinar por unos Minutos**



**Agregar los Frijoles y el Tomate**



Mezcla los ingredientes del pan de maíz mientras se cocinan las verduras

**Cocinar por 10 minutos**



**Prueba y Decide si Agregarle más Sal o Pimienta**



**En un Bol Mezclar todos los Ingredientes para el Pan de Maíz**



**Coloque el Guiso de Frijoles en una fuente para horno**



**Distribuye la masa del pan de maíz encima de los frijoles**



**Hornea a 350 F por Alrededor de 30 mins**



La mejor manera de saber si la corteza de pan de maíz está lista es insertando un palillo de madera en el medio de la cacerola, si sale limpio o con algunas migajas ¡Ya esta listo!

# Cazuela de Frijoles con Crocante de Pan de Maíz

Esta deliciosa cazuela contiene frijoles, vegetales coloridos y especias saladas que nos van a proporcionar proteína, fibra, minerales y vitaminas.

En lugar de hacer esta cazuela con pan de maíz puede hacer una cubierta con arroz del día anterior. En un bol mezclar arroz cocido, un huevo, un chorrito de leche, queso y verter encima de la cazuela. Hornee a 350 grados F durante unos 30 minutos.

¡Use la mitad de la masa de pan de maíz para cubrir la cacerola y la otra mitad para hacer panecillos salados! Una manera de agregarle más sabor y proteína al pan de maíz es mezclando queso a la masa antes de verter en el molde.

