



POTATO FIESTA BAKE

PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 45 MINUTES

SERVES: 4

INGREDIENTS:

- 2–3 medium potatoes, thinly sliced
- 1 can (15 oz) beans, drained and rinsed
- 1 cup canned tomato sauce (or enchilada sauce)
- 1 small onion, chopped
- ½ cup milk
- ½ teaspoon chili powder or cumin
- ½ cup shredded cheese (optional)
- Oil or butter for greasing pan
- Salt and pepper, to taste

- 1 Preheat oven to 375°F and lightly oil an 8x8-inch baking dish.
- 2 In a bowl, combine beans, onion, tomato sauce, milk, chili powder, and a pinch of salt and pepper.
- 3 Arrange half the potato slices in the dish, spoon half the bean mixture over them, then repeat with the remaining potatoes and sauce. Top with cheese if using.
- 4 Cover with foil and bake 35–40 minutes, until potatoes are tender. Remove foil for the last 5 minutes to brown the top.



ENJOY!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- 2-3 patatas medianas, cortadas en rodajas finas
- 1 lata (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa de tomate enlatada (o salsa para enchiladas)
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ taza de leche
- ½ cucharadita de chile en polvo o comino
- ½ taza de queso rallado (opcional)
- Aceite o mantequilla para engrasar el molde
- Sal y pimienta al gusto

- 1 Precaliente el horno a 375 °F y engrase ligeramente una fuente para hornear de 8x8 pulgadas.
- 2 En un tazón, combine los frijoles, la cebolla, la salsa de tomate, la leche, el chile en polvo y una pizca de sal y pimienta.
- 3 Coloca la mitad de las rodajas de papa en el plato, vierte la mitad de la mezcla de frijoles sobre ellas y repite el proceso con las papas restantes y la salsa. Si lo usas, añade queso por encima.
- 4 Cubra con papel aluminio y hornee de 35 a 40 minutos, hasta que las papas estén tiernas. Retire el papel aluminio durante los últimos 5 minutos para dorar la superficie.



¡DISFRUTAR!

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

PASTEL DE PATATAS ESTILO FIESTA



GRATIN FÈT PÒMDETÈ

TAN PREPARASYON: 15 MINIT TAN POU KWIT: 45 MINIT PÒSYON: 4 MOUN

ENGREDYAN:

- 2-3 pòmde tè mwayen, koupe an tranch mens
- 1 bwat (15 ons) pwa, byen drene epi rense
- 1 tas sòs tomat nan bwat (oswa sòs enchilada)
- 1 ti zonyon, koupe
- ½ tas lèt
- ½ ti kiyè poud chili oswa kimen
- ½ tas fwomaj griye (opsyonèl)
- Lwil oswa bè pou grese chodyè a
- Sèl ak pwav, selon gou

- 1 Chofe fou a a 375°F epi grese yon plat boulanjri 8x8 pous yon ti kras.
- 2 Nan yon bòl, melanje pwa yo, zonyon an, sòs tomat la, lèt la, poud chili a, ak yon zongle sèl ak pwav.
- 3 Ranje mwaye tranch pòmde tè yo nan plat la, mete mwaye melanj pwa a sou yo ak yon kiyè, epi repete pwosesis la ak rè sòs pòmde tè yo ak sòs la. Si w ap itilize l, mete fwomaj sou li.
- 4 Kouvri ak papye aliminyòm epi kwit pou 35-40 minit, jiskaske pòmde tè yo vin mou. Retire papye aliminyòm nan pou 5 dènye minit yo pou dore tèt la.



PRAN PLEZI!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman tè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



**TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS TEMPO DE COZIMENTO: 45
MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES**

INGREDIENTES:

- 2 a 3 batatas médias, fatiadas finamente
- 1 lata (425 g) de feijão, escorrido e lavado
- 1 xícara de molho de tomate enlatado (ou molho para enchiladas)
- 1 cebola pequena picada
- ½ xícara de leite
- ½ colher de chá de pimenta em pó ou cominho
- ½ xícara de queijo ralado (opcional)
- Óleo ou manteiga para untar a forma
- Sal e pimenta a gosto.

BATATA ASSADA PARA FESTA

- 1 Pré-aqueça o forno a 190°C e unte levemente uma assadeira de 20x20 cm.
- 2 Numa tigela, misture o feijão, a cebola, o molho de tomate, o leite, o chili em pó e uma pitada de sal e pimenta.
- 3 Disponha metade das fatias de batata no prato, espalhe metade da mistura de feijão por cima e repita com o restante das batatas e do molho. Se desejar, finalize com queijo ralado.
- 4 Cubra com papel alumínio e asse por 35 a 40 minutos, até que as batatas estejam macias. Retire o papel alumínio nos últimos 5 minutos para dourar a superfície.



APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais a todos.



准备时间：15分钟 烹饪时间：45分钟 份量：4人份

原料：

- 2-3个中等大小的土豆，切成薄片
- 1罐（15盎司）豆子，沥干并冲洗干净
- 1杯罐装番茄酱（或墨西哥辣酱）
- 1个小洋葱，切碎
- 半杯牛奶
- ½茶匙辣椒粉或孜然粉
- ½杯碎奶酪（可选）
- 用油或黄油涂抹平底锅
- 盐和胡椒粉，适量

土豆嘉年华烤

- 1 将烤箱预热至 375°F，并在 8x8 英寸的烤盘上轻轻涂油。
- 2 将豆子、洋葱、番茄酱、牛奶、辣椒粉和少许盐和胡椒粉放入碗中混合。
- 3 将一半土豆片铺在盘中，舀一半豆子混合物浇在上面，然后重复上述步骤，铺上剩余的土豆片和酱汁。如果喜欢，可以撒上奶酪。
- 4 用锡纸盖住，烤35-40分钟，直到土豆变软。最后5分钟去掉锡纸，使表面呈金黄色。



享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。



وقت التحضير: 15 دقيقة وقت الطهي: 45 دقيقة تكفي لـ: 4 أشخاص

مكونات:

- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار أو الكمون
- ½ كوب جبن مبشور (اختياري)
- زيت أو زبدة لدهن المقلدة
- الملح والفلفل حسب الرغبة
- 2-3 حبات بطاطس متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- علبة واحدة (15 أونصة) من الفاصوليا، مصفاة ومغسولة
- 1 كوب من صلصة الطماطم المعلبة (أو صلصة التشيلادا)
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- نصف كوب حليب

بطاطس فيستا مخبوزة

- 1 سخني الفرن على درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت ثم دهني طبق خبز مقاس 8 x 8 بوصة بالقليل من الزيت.
- 2 في وعاء، اخلطي الفاصوليا والبصل وصلصة الطماطم والحليب ومسحوق الفلفل الحار وقليل من الملح والفلفل.
- 3 رصي نصف شرائح البطاطس في الطبق، ثم وزعي نصف خليط الفاصولياء فوقها، ثم كزري العملية مع باقي البطاطس والصلصة. زينيتها بالجبن إن أردت.
- 4 غطها بورق القصدير واخبزها لمدة 30-40 دقيقة حتى تنضج البطاطس. أزل ورق القصدير في آخر خمس دقائق لتحمير سطحها.



يتمتع!

يُقدّم برنامج YMCA SNAP-Education هذه المادة بتمويل من برنامج مساعدة التغذية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وتطّيق وزارة الزراعة الأمريكية مبدأ تكافؤ الفرص في توفير فرص العمل.



КАРТОФЕЛЬ НАЯ ЗАПЕКАНКА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИНУТ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45
МИНУТ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2–3 средние картофелины, тонко нарезанные
 - 1 банка (15 унций) фасоли, слить жидкость и промыть
 - 1 стакан консервированного томатного соуса (или соуса энчилада)
 - 1 маленькая луковица, нарезанная
 - ½ стакана молока
 - ½ чайной ложки порошка чили или тмина
 - ½ стакана тертого сыра (по желанию)
 - Масло или сливочное масло для смазывания сковороды
- 1 Разогрейте духовку до **190°C** и слегка смажьте маслом форму для выпечки размером **20x20 см**. Соль и перец по вкусу.

- 2 В миске смешайте фасоль, лук, томатный соус, молоко, порошок чили и щепотку соли и перца.
- 3 Выложите половину ломтиков картофеля в форму, сверху выложите половину бобовой смеси, затем повторите то же самое с оставшимся картофелем и соусом. Посыпьте сыром, если используете.
- 4 Накройте фольгой и запекайте **35–40 минут**, пока картофель не станет мягким. За **5 минут** до готовности снимите фольгу, чтобы верх подрумянился.



НАСЛАЖДАТЬСЯ!

Этот материал предоставлен программой YMCA SNAP-Education при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США предоставляет равные возможности всем желающим и является работодателем.



VIAZI FIESTA BAKE

MUDA WA MAANDALIZI: DAKIKA 15 MUDA WA KUPIKIA: DAKIKA 45
HUTOA: 4

VIUNGO:

- Viazi 2-3 za kati, zilizokatwa nyembamba
- 1 inaweza (15 oz) maharagwe, mchanga na kuosha
- 1 kikombe cha mchuzi wa nyanya ya makopo (au mchuzi wa enchilada)
- Kitunguu 1 kidogo, kilichokatwa
- ½ kikombe cha maziwa
- ½ kijiko cha chai cha pilipili au cumin
- ½ kikombe cha jibini iliyokatwa (hiari)
- Mafuta au siagi kwa sufuria ya kupaka
- Chumvi na pilipili, kwa ladha

- 1 Washa oveni hadi 375°F na upake mafuta kidogo sahani ya kuokea ya inchi 8x8.
- 2 Katika bakuli, changanya maharagwe, vitunguu, mchuzi wa nyanya, maziwa, poda ya pilipili, na chumvi kidogo na pilipili.
- 3 Panga nusu ya vipande vya viazi kwenye sahani, kijiko nusu ya mchanganyiko wa maharagwe juu yao, kisha kurudia na viazi iliyobaki na mchuzi. Juu na jibini ikiwa unatumia.
- 4 Funika kwa foil na uoka kwa muda wa dakika 35-40, mpaka viazi ni laini. Ondoa foil kwa dakika 5 za mwisho ili kahawia juu.



FURAHIA!

Nyenzo hii inatolewa na mpango wa YMCA SNAP-Education kwa ufadhili wa Mpango wa Usaidizi wa Lishe ya ziada wa USDA (SNAP).
USDA ni mtoaji fursa sawa na mwajiri.

**SNAP****Nutrition
Education**

Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOI



BARADHADA FIISTA DUBISTA

**WAQTIGA DIYAARINTA: 15 DAQIIQO WAQTIGA KARINTA: 45 DAQIIQO
WAXAY U ADEEGTAA: 4**

WAXYAABAAHA AY KA KOOBAN YIHIIN:

- 2–3 baradho dhexdhexaad ah, dhuuban oo la jarjaray
- 1 qasac (15 oz) digir, miiray oo la dhaqay
- 1 koob oo suugo yaanyo qasacadaysan (ama maraqa enchilada)
- 1 basal yar, oo la jarjaray
- ½ koob caano ah
- ½ qaado oo budo basbaas ah ama khamuun
- ½ koob oo farmaajo la jarjaray (ikhtihaar)
- Saliid ama subag loogu talagalay digsiga saliidda
- Salt iyo basbaas, dhadhan

1

Ku dub foornada 375 ° F oo si khafiif ah u saliid 8x8-inch saxanka dubista.

2

In baaquli, ku dar digirta, basasha, suugo yaanyo, caano, budada basbaaska, iyo qanjaruufu milix iyo basbaas ah.

3

Isku diyaari nuska jeexyada baradhada ee saxanka, qaaddo kala badh isku dhafka digirta dushooda, ka dibna ku celi baradhada iyo maraqa soo hadhay. Ku dar farmaajo haddii la isticmaalo.

4

Ku dabool foornada oo dubi 35–40 daqiiqo, ilaa baradho jilicsan yihiin. Ka saar xaashida 5-tii daqiiqo ee ugu dambaysay si aad u maaweyso xagga sare.



ku raaxayso!

Qalabkan waxa bixiyay YMCA SNAP–Barnaamijka–waxbarashada oo ay maalgelinayso USDA’s Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
USDA waa bixiye iyo shaqo–bixiye loo siman yahay.