



# White Bean Mash

Recipe from: JGarlic White Bean Mash In A Flash | RecipeTin Eats

## Ingredients:

- 1 tbsp extra virgin olive oil
- 1 garlic clove , minced
- 1 can cannellini beans (15oz/420g can), drained
- 1/3 cup vegetable stock
- 1/2 lemon zest (optional)
- Salt and pepper to taste

## Directions:

1. Heat oil in pan over medium high, add garlic and sauté until fragrant.
2. Add beans, stock and lemon zest.
3. Simmer for 2 minutes, then use a fork or potato masher to mash.
4. Season to taste with salt and pepper.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)

  
manna  
food center



# Puré de frijól blanco con ajo

Receta de: JGarlic White Bean Mash In A Flash | RecipeTin Eats

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo extra virgen.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 1 lata de frijoles blancos cannellini (15oz/420g), drenada
- 1/3 taza caldo vegetal
- Ralladura de medio limón (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y añade el ajo.
2. Añade los frijoles, el caldo y la ralladura de limón.
3. Déjalo hervir a fuego lento durante 2 minutos, después usa un tenedor para crear el puré.
4. Sazona al gusto con sal y pimienta.

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)

  
manna  
food center