



**COMMUNITY
ACTION SERVICES
& FOOD BANK**

CASFB Cooking Demo Recipes

Visitors can learn about our weekly cooking demos at our Provo food pantry every Wednesday at 12pm.
All cooking demos use food that guests can find in our food pantries



Cada miércoles

Demostración de Comida

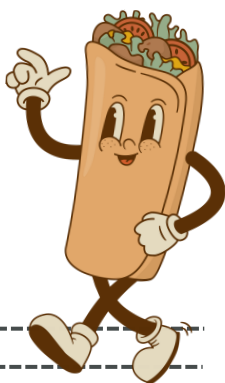
Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Burrito		
PORCIONES 10- 12	TIEMPO DE PREPARACIÓN 55	INGREDIENTES 9



INGREDIENTES

- Tortillas
- Huevos
- Carne
- Pimiento morrón
- Papas
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Aceite



NOTAS:



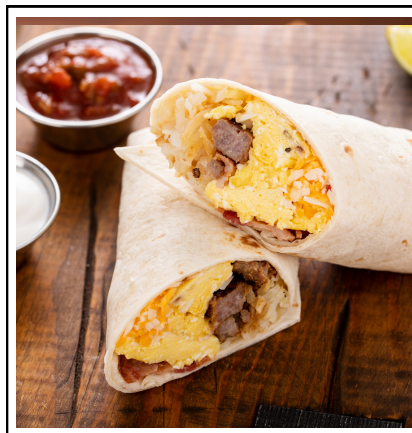
del banco de comida

Food Demo

Every wednesday

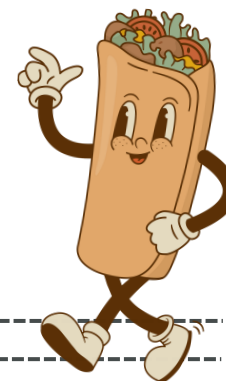
Recipe Card

NAME OF DISH : Breakfast Burrito		
SERVES 10-12	MINUTES 55	INGREDIENTS 9



INGREDIENTS

- Tortillas
- Eggs
- Meat
- Bell pepper
- Potatoes
- Onion
- Salt
- Pepper
- Oil



NOTES:



From the Food Pantry

Food Demo

Every wednesday

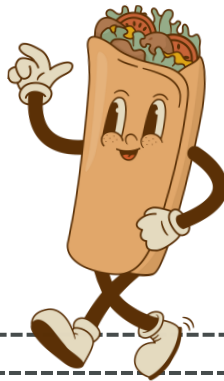
Recipe Card

NAME OF DISH : Breakfast Burrito		
SERVES 10-12	MINUTES 55	INGREDIENTS 9



INGREDIENTS

- Tortillas
- Eggs
- Meat
- Bell pepper
- Potatoes
- Onion
- Salt
- Pepper
- Oil



NOTES:



From the Food Pantry

Cada miércoles

Demostración de Comida

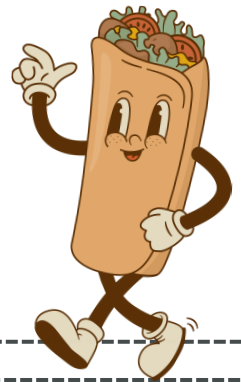
Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Burrito		
PORCIONES 10-12	TIEMPO DE PREPARACIÓN 55	INGREDIENTES 9



INGREDIENTES

- Tortillas
- Huevos
- Carne
- Pimiento morrón
- Papas
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Aceite



NOTAS:



del banco de comida

Food Demo

Every wednesday

Recipe Card

NAME OF DISH : Homemade Spaghetti Sauce		
SERVES 12	MINUTES 25	INGREDIENTS 14



INGREDIENTS

- Olive Oil
- Garlic
- Tomatoes can
- Diced tomatoes can
- Salt
- Oregano
- Parsley
- Basil
- Red pepper flakes
- Sugar
- Onions
- Zucchini or celery
- Mushrooms



DIRECTIONS

1. Heat olive oil in a large saucepan over medium heat. Add the garlic, onions, mushrooms, zucchinis, and sauté just until it becomes fragrant, about 30 seconds. Be careful not to burn the garlic.
2. Add in the crushed and diced tomatoes. Stir in the salt, oregano, parsley, basil, crushed red pepper flakes, and black pepper.
3. Bring the sauce to a simmer, then reduce the heat to low and cook for about 15 minutes or until the sauce thickens, stirring intermittently.
4. Taste the sauce and balance the flavor. Canned tomatoes will likely need both teaspoons of sugar, but start with one teaspoon.
5. Use immediately or store in the refrigerator for 4 to 5 days.



Grazie



From the Food Pantry

Cada miércoles Demostración de Comida

Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Salsa de espagueti		
PORCIONES 12	TIEMPO DE PREPARACIÓN 25	INGREDIENTES 14



INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Ajo
- Tomates (lata)
- Tomates picados (lata)
- Sal
- Orégano
- Perejil
- Albahaca
- Hojuelas de pimiento rojo
- Azúcar
- Cebolla
- Calabacín o apio
- Champiñones



INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Agregue el ajo, la cebolla, los champiñones, los calabacines y saltee hasta que adquiera su aroma, unos 30 segundos. Ten cuidado de no quemar el ajo.
2. Añade los tomates triturados y picados. Agregue la sal, el orégano, el perejil, la albahaca, las hojuelas de pimiento rojo triturado y la pimienta negra.
3. Hierva la salsa a fuego lento, luego reduzca el fuego y cocine durante unos 15 minutos o hasta que espese, removiendo de vez en cuando.
4. Prueba la salsa y balancea el sabor. Es probable que los tomates enlatados necesiten ambas cucharaditas de azúcar, pero comience con una cucharadita.
5. Úselo inmediatamente o guárdelo en el refrigerador durante 4 a 5 días.



Grazie



del banco de comida

Cada miércoles

Demostración de Comida

Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Salsa de espagueti		
PORCIONES 12	TIEMPO DE PREPARACIÓN 55	INGREDIENTES 3



INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Ajo
- Tomates (lata)
- Tomates picados (lata)
- Sal
- Orégano
- Perejil
- Albahaca
- Hojuelas de pimiento rojo
- Azúcar
- Cebolla
- Calabacín o apio
- Champiñones



INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Agregue el ajo, la cebolla, los champiñones, los calabacines y saltee hasta que adquiera su aroma, unos 30 segundos. Ten cuidado de no quemar el ajo.
2. Añade los tomates triturados y picados. Agregue la sal, el orégano, el perejil, la albahaca, las hojuelas de pimiento rojo triturado y la pimienta negra.
3. Hierva la salsa a fuego lento, luego reduzca el fuego y cocine durante unos 15 minutos o hasta que espese, removiendo de vez en cuando.
4. Prueba la salsa y balancea el sabor. Es probable que los tomates enlatados necesiten ambas cucharaditas de azúcar, pero comience con una cucharadita.
5. Úselo inmediatamente o guárdelo en el refrigerador durante 4 a 5 días.



Grazie



del banco de comida

Food Demo

Every wednesday

Recipe Card

NAME OF DISH : Homemade Spaghetti Sauce		
SERVES 12	MINUTES 55	INGREDIENTS 3



INGREDIENTS

- Olive Oil
- Garlic
- Tomatoes can
- Diced tomatoes can
- Salt
- Oregano
- Parsley
- Basil
- Red pepper flakes
- Sugar
- Onions
- Zucchini or celery
- Mushrooms



DIRECTIONS

1. Heat olive oil in a large saucepan over medium heat. Add the garlic, onions, mushrooms, zucchinis, and sauté just until it becomes fragrant, about 30 seconds. Be careful not to burn the garlic.
2. Add in the crushed and diced tomatoes. Stir in the salt, oregano, parsley, basil, crushed red pepper flakes, and black pepper.
3. Bring the sauce to a simmer, then reduce the heat to low and cook for about 15 minutes or until the sauce thickens, stirring intermittently.
4. Taste the sauce and balance the flavor. Canned tomatoes will likely need both teaspoons of sugar, but start with one teaspoon.
5. Use immediately or store in the refrigerator for 4 to 5 days.



Grazie



From the Food Pantry

Food Demo

Every wednesday

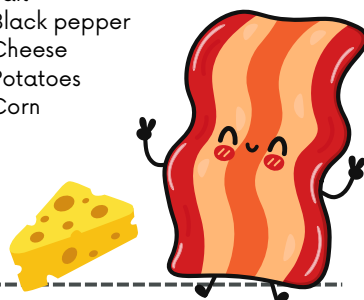
Recipe Card

NAME OF DISH : Chowder with Bacon		
SERVES 6-8	MINUTES 45	INGREDIENTS 13



INGREDIENTS

- Olive oil
- Butter
- Onion
- Garlic
- Bacon
- Flour
- Chicken bouillon
- Evaporated milk
- Salt
- Black pepper
- Cheese
- Potatoes
- Corn



NOTES:



Bacon



From the Food Pantry

Cada miércoles

Demostración de Comida

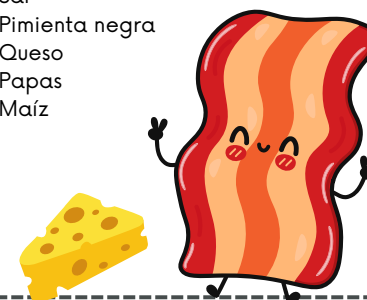
Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Sopa con tocino		
PORCIONES 6-8	TIEMPO DE PREPARACIÓN 45	INGREDIENTES 13



INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Cebolla
- Ajo
- Tocino
- Harina
- Caldo de pollo
- Leche evaporada
- Sal
- Pimienta negra
- Queso
- Papas
- Maíz



NOTAS:



Bacon



del banco de comida

Cada miércoles
Demostración de Comida

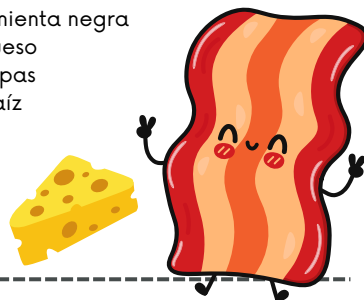
Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO : Sopa con tocino		
PORCIONES 6-8	TIEMPO DE PREPARACIÓN 45	INGREDIENTES 13



INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Cebolla
- Ajo
- Tocino
- Harina
- Caldo de pollo
- Leche evaporada
- Sal
- Pimienta negra
- Queso
- Papas
- Maíz



NOTAS:



Bacon



del banco de comida

Food Demo
Every wednesday

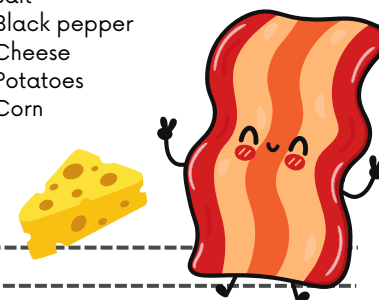
Recipe Card

NAME OF DISH : Chowder with Bacon		
SERVES 6-8	MINUTES 45	INGREDIENTS 13



INGREDIENTS

- Olive oil
- Butter
- Onion
- Garlic
- Bacon
- Flour
- Chicken bouillon
- Evaporated milk
- Salt
- Black pepper
- Cheese
- Potatoes
- Corn



NOTES:



Bacon



From the Food Pantry