



ZESTY BEAN DIP AND CHIPS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ¼ cup

SERVES: 1

INGREDIENTS

¼ cup low-sodium, fat-free canned refried beans, or mashed pinto beans, unsalted

1 tablespoon salsa

1 teaspoon chopped fresh cilantro

1 teaspoon minced scallion

1 ounce baked tortilla chips (about 10)



PREPARATION

1. Combine the refried beans, salsa, cilantro, scallions in a bowl and mix well. Serve with baked tortilla chips.

*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 130, Total Fat 2.5g, Carbohydrates 22g, Fiber 4g, Protein 5g, Sodium 210mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

[Delish.com/zesty-bean-dip-chips-recipe-9884](https://delish.com/zesty-bean-dip-chips-recipe-9884)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SABROSO DIP DE FRIJOLES Y CHIPS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¼ taza

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ¼ taza frijoles enlatados bajos en sodio, libre de grasa o frijoles molidos, sin sal
- 1 cucharada de salsa
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de cebolla verde picada
- 1 onza chips de tortilla horneada (alrededor de 10)



PREPARACIÓN

1. Combinar los frijoles refritos, salsa, el cilantro, los cebollines en un recipiente y mezcle bien. Servir con tortilla chips.

*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Desagüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 130, Grasa Total 2.5g, Carbohidratos 22g, Fibra 4g, Proteína 5g, Sodio 210mg, Colesterol 0mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

[Delish.com/zesty-bean-dip-chips-recipe-9884](https://delish.com/zesty-bean-dip-chips-recipe-9884)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés