

BLACK BEAN DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{8}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

124 calories; 23 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 8 grams protein; 8 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.44

INGREDIENTS

1 can (15 oz) of black beans
(no salt added)
 $\frac{1}{2}$ cup salsa (canned or homemade)
 $\frac{1}{4}$ cup fresh cilantro
Juice of 1 lime
 $\frac{1}{4}$ tsp ground cumin
 $\frac{1}{8}$ tsp garlic powder
 $\frac{1}{8}$ tsp chili powder
Dash of salt

DIRECTIONS

In a food processor, combine one can of black beans, rinsed and drained, with the salsa and blend until smooth. Next, add the cilantro, juice of one lime, and spices. Blend until everything is well incorporated. Serve with raw carrots and bell peppers, baked corn tortilla chips, or on tacos.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA DE FRIJOLES NEGROS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{8}$ DE TAZA):

124 calorías; 23 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 8 gramos proteína; 8 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.44

INGREDIENTES

1 lata (15 onzas) de frijoles negros
(sin sal)

$\frac{1}{2}$ taza de salsa (en lata o hecha
en casa)

$\frac{1}{4}$ taza de cilantro fresco

El jugo de un limón

$\frac{1}{4}$ cucharadita de comino

$\frac{1}{8}$ cucharadita ajo de polvo

$\frac{1}{8}$ cucharadita chile en polvo

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

En un procesador de alimentos, combine una lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos, con la salsa, y mezcle hasta que quede como una pasta. Luego agregue el cilantro, el jugo de un limón y especias. Mezcle hasta que todo esté bien incorporado. Sirva con zanahorias crudas y pimientos, chips de tortilla de maíz horneadas, o en tacos.



brighterbites[®]

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites