

WHITE BEAN DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/4 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

105 calories; 21 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 6 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.27

INGREDIENTS

1 can (16 oz) no salt added butter beans
(or other white bean of choice)

1/4 cup nonfat plain yogurt

1/2 Tbsp lemon juice

1/4 tsp dried basil

Zest of one lemon

1/8 tsp salt

1/8 tsp black pepper

2 large carrots, sliced

2 red peppers, sliced

DIRECTIONS

Combine the first seven ingredients in a food processor until well incorporated and smooth. Serve with raw sliced carrots and bell peppers.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA DE FRIJOLES BLANCOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 ¼ TAZA):

105 calorías; 21 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 6 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.27

INGREDIENTES

1 lata (16 onzas) de cualquier frijol blanco de su elección (sin sal)

¼ taza de yogur descremado

½ cucharada de jugo de limón

¼ cucharadita de albahaca seca

La ralladura de un limón

⅛ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta negra

2 zanahorias grandes, en rodejas

2 pimientos rojos, en rodejas

PREPARACIÓN

En un procesador de alimentos, mezcle bien los siete primeros ingredientes hasta que tengan consistencia de puré. Sirva con rodejas de zanahorias y pimientos crudos.



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