



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.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1/4 cup (98g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 59mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 267mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

SOURCE

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

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17

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.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1/4 cup (98g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 59mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 267mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FUENTE

Delish.com/zesty-bean-dip-chips-recipe-9884

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

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