Avocado Bean Dip

Servings: 4
Time: 20 minutes

INGREDIENTS:

- 1 (15 oz) can no-salt-added beans (kidney or black beans)
- 2 small avocados
- 1-2 tomatoes (optional)
- 1/2 cup salsa (or to taste)
- 1/2 cup grated cheese

DIRECTIONS:

1. Drain and rinse the canned beans. Mash if desired.
2. Place in a large bowl or glass pan.
3. Dice the avocado flesh and tomatoes, adding them to the beans.
4. Stir in the salsa.
5. Sprinkle grated cheese over the top of the dip.
6. Microwave until the cheese is melted (optional).
7. Enjoy the dip with whole grain crackers.

This institution is an equal opportunity provider.
This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Avocado Bean Dip

Servings: 4
Time: 20 minutes

INGREDIENTS:

- 1 (15 oz) can no-salt-added beans (kidney or black beans)
- 2 small avocados
- 1-2 tomatoes (optional)
- 1/2 cup salsa (or to taste)
- 1/2 cup grated cheese

DIRECTIONS:

1. Drain and rinse the canned beans. Mash if desired.
2. Place in a large bowl or glass pan.
3. Dice the avocado flesh and tomatoes, adding them to the beans.
4. Stir in the salsa.
5. Sprinkle grated cheese over the top of the dip.
6. Microwave until the cheese is melted (optional).
7. Enjoy the dip with whole grain crackers.

This institution is an equal opportunity provider.
This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Salsa De Frijoles Y Aguacate

Porciones: 4
Tiempo: 20 minutos

INGREDEINTES:

- 1 (15 oz) puede frijoles sin sal (frijoles negros o de riñón)
- 2 aguacates pequeños
- 1-2 tomates (opcional)
- 1/2 taza de salsa (o al gusto)
- 1/2 taza de queso rallado

PREPARACIÓN:

1. Escurra y enjuague los frijoles enlatados. Aplástelos si lo desea.
2. Coloque en un tazón grande o una cacerola de cristal.
3. Corte el aguacate y los tomates, agregándolos a los frijoles.
4. Agregue la salsa.
5. Espolvoree el queso rallado sobre la salsa.
6. Caliente en el microondas hasta que el queso se derrita (opcional).
7. Disfrute la salsa con galletas saladas integral.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Salsa De Frijoles Y Aguacate

Porciones: 4
Tiempo: 20 minutos

INGREDEINTES:

- 1 (15 oz) puede frijoles sin sal (frijoles negros o de riñón)
- 2 aguacates pequeños
- 1-2 tomates (opcional)
- 1/2 taza de salsa (o al gusto)
- 1/2 taza de queso rallado

PREPARACIÓN:

1. Escurra y enjuague los frijoles enlatados. Aplástelos si lo desea.
2. Coloque en un tazón grande o una cacerola de cristal.
3. Corte el aguacate y los tomates, agregándolos a los frijoles.
4. Agregue la salsa.
5. Espolvoree el queso rallado sobre la salsa.
6. Caliente en el microondas hasta que el queso se derrita (opcional).
7. Disfrute la salsa con galletas saladas integral.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).