



## Baked Nachos with Veggies and Smashed Beans

464 calories | 25g carbs | 10g fat (4g sat fat) | 9g protein |  
140mg sodium | 10g fiber per serving

**Serves 6 for \$11.06**



### Ingredients

- 6 corn tortillas
- 2 cups shredded cheddar cheese
- 2 (15-ounce) cans low salt beans (black or pinto), rinsed, drained, and mashed
- 1 (15-ounce) can low salt corn, rinsed and well drained
- 1 pint cherry tomatoes, quartered
- 1 avocado, pit and skin removed and chopped
- ¼ cup chopped cilantro
- 2 teaspoons chili powder

Preheat the oven to 400 degrees.

Stack the tortillas and cut crosswise into 8 triangles. Arrange tortilla triangles on two baking sheets and bake 15 minutes until tortillas begin to brown. Flip, sprinkle with the cheese and corn, and bake 5 more minutes until the cheese is melted. They will crisp as they cool.

Meanwhile, in a bowl, combine the beans, corn, tomatoes, avocado, cilantro, and chili powder. Top nachos with a spoonful of the bean mixture or enjoy as a dip.

### • Good Food Fast:

- Prepare the bean dip ahead of time and store in the fridge.
- Prepare the tortilla chips the day of for a quick meal or snack.





## Nachos al horno con verduras y frijoles refritos

464 calorías | 25g carbs | 10g grasa (4g grasa sat) |  
9g proteína | 140mg sodio | 10g fibra por porción

**6 porciones por \$11.06**

### Ingredientes

- 6 tortillas de maíz
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 2 latas (15 onzas) de frijoles bajos en sal (negros o pintos), lavados, escurridos y triturados hasta lograr una consistencia de puré
- 1 lata (15 onzas) de maíz bajo en sal, lavado y bien escurrido
- 1 pinta de tomates cherry, picados en cuatro partes
- 1 aguacate, quitar la semilla y la piel, y picarlo
- ¼ taza de cilantro picado
- 2 cucharaditas de chile en polvo

Precalentar el horno a 400 grados.

Haz una pila con las tortillas y haz cortes transversales de modo que las dividas en 8 triángulos. Pon los triángulos de tortilla en 2 bandejas refractarias y hornea por 15 minutos hasta que las tortillas empiecen a dorar. Dale la vuelta, esparce un poco de queso y maíz por encima, y hornea durante 5 minutos más hasta que el queso se derrita. Se pondrán crujientes mientras se enfrían.

Mientras tanto, en un bol, mezcla los frijoles, el maíz, los tomates, el aguacate, el cilantro y el chile. Pon una cucharada de la mezcla de frijoles encima de cada nacho o disfrútala como salsa para untar.



- *Comida buena y rápida:*
- *Si tienes lista la salsa de frijoles con antelación y la guardas en la nevera, puedes acompañarla de los chips de tortilla y tendrás una comida o merienda de fácil y rápida preparación.*