



Cheesy Bean Bites

207 calories | 16g carbs | 6g fat (1.2g sat fat) | 15g protein |
348mg sodium | 4g fiber per serving

Serves 9 for \$5.41

Ingredients

- 2 tablespoons oil, plus more to oil the pan
- 1 (15-ounce) can beans (black or pinto), rinsed and drained
- 1 cup shredded cheddar or Jack cheese
- ¼ cup salsa
- 1 tablespoon finely chopped cilantro
- 1 package wonton wrappers

Preheat oven to 400 degrees and oil two baking sheets.

In a large bowl, mash beans with the back of a fork or a potato masher. Add cheese, salsa, and cilantro and mix to combine.

Line baking sheet with wonton wrappers. Place 1 teaspoon filling in the center of each wonton. Have a small cup of water nearby to wet your fingers. Fold skin over, forming a triangle and wet the edges with your fingers to seal shut. Brush the tops with oil. Bake 10-15 minutes, until edges of wontons are browned. Set aside on a plate and allow to cool slightly.



Waste Less Food:

- Use any extra filling for burritos.



Bocaditos de frijoles con queso

207 calorías | 16g carbs | 6g grasa (1.2g grasa sat) |

15g proteína | 348mg sodio | 4g fibra por porción

9 porciones por \$5.41

Ingredientes

2 cucharadas de aceite. Habrá que usar un poco más para engrasar la sartén

1 lata (15 onzas) de frijoles (negros o pintos), lavados y escurridos

1 taza de queso cheddar o Jack rallado

¼ taza de salsa mexicana

1 cucharada de cilantro finamente picado

1 paquete de envoltorios de wonton

Precalienta el horno a 400 grados y engrasa dos bandejas refractarias.

Para el relleno, tritura en un bol grande los frijoles con un tenedor o un pasapurés.

Agrega el queso, la salsa mexicana, el cilantro, y mezcla bien todo.

Extiende los envoltorios de wonton uno al lado del otro sobre la bandeja. Pon 1 cucharadita de relleno encima de cada wonton. Ten un recipiente pequeño con agua para mojar tus dedos. Haz rollitos, dobla el envoltorio formando un triángulo y humedece los bordes para sellarlos bien, usando tus dedos mojados. Pinta la parte de arriba con aceite.

Hornea durante unos 10-15 minutos, hasta que los bordes de los wontons doren. Pon los bocaditos en un plato y deja que se enfríen un poco.



• *Desperdicia menos comida:*

- *Si te sobra relleno, úsalo para hacer burritos.*

MEMBER OF
**FEEDING
AMERICA**

United Way #8052

CFC #30794

capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™