



Baked Nachos with Veggies and Smashed Beans

INGREDIENTS

- 6 corn tortillas
- 1 cup 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

Servings: 6

Total Cost: \$ 5.08



STEP 1: Preheat the oven to 400° F.



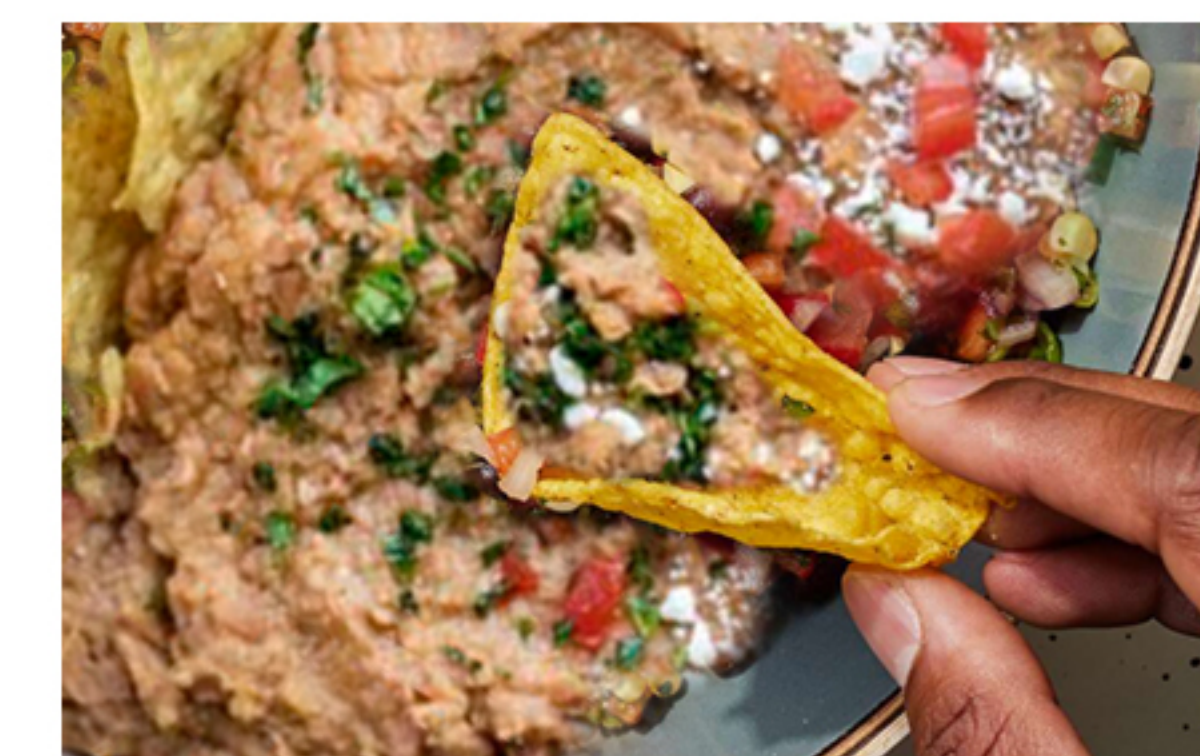
STEP 2: Stack the tortillas and cut crosswise into 8 triangles.



STEP 3: Arrange tortilla triangles on two baking sheets and bake 15 minutes until tortillas begin to brown.



STEP 4: Flip, sprinkle with the cheese and corn, and bake 5 more minutes until the cheese is melted. They will crisp as they cool.



STEP 5: 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.

360 Calories | 50g Carbs | 5g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (4g Sat Fat) | 16g Protein | 360mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Nachos al horno con verduras y frijoles refritos

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz
- 1 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

Porciones: 6

Costo Total: \$ 11.82



Paso 1: Precalentar el horno a 400° F.



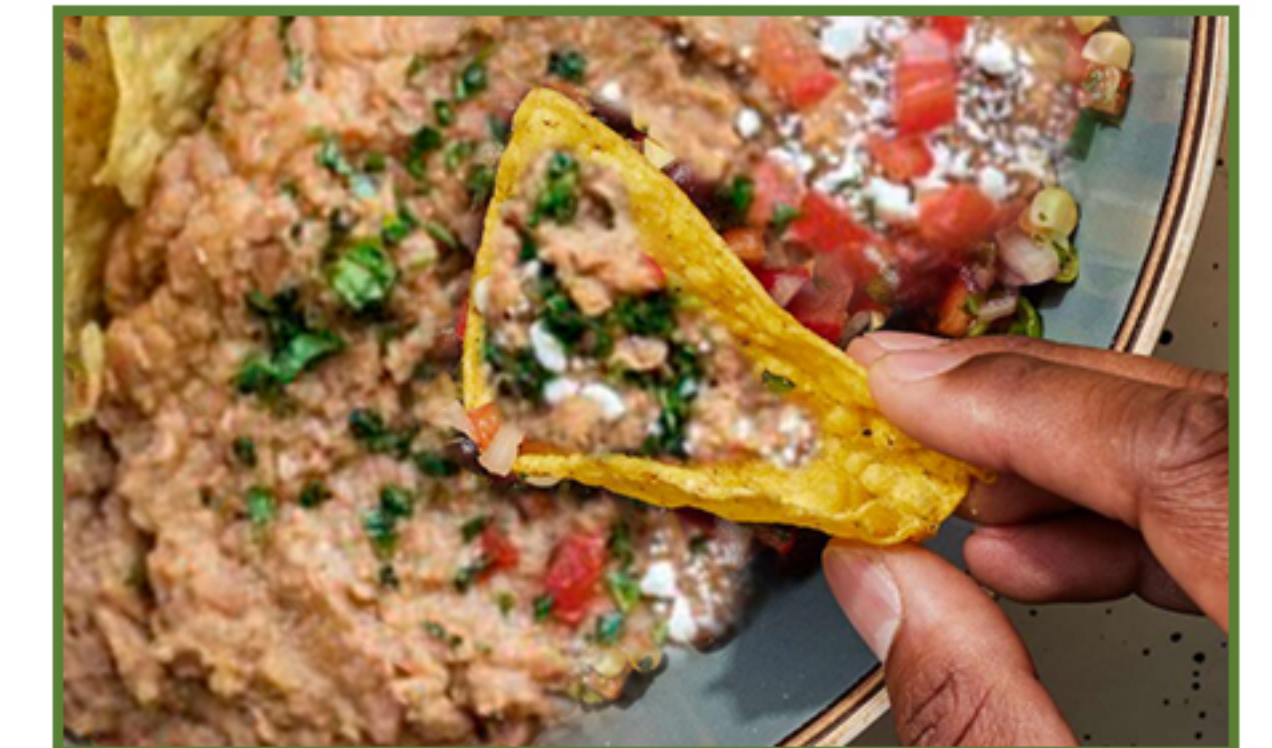
Paso 2: Haz una pila con las tortillas y haz cortes transversales de modo que las dividas en 8 triángulos.



Paso 3: Pon los triángulos de tortilla en 2 bandejas refractarias y hornea por 15 minutos hasta que las tortillas empiecen a dorar.



Paso 4: 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.



Paso 5: 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.

360 Calorías | 50g Carbs | 5g Azúcar | 13g Fibra | 12g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 16g Proteína | 360mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes