



Cheesy Bean Bites

Servings: 9
Total Cost: \$6.42

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



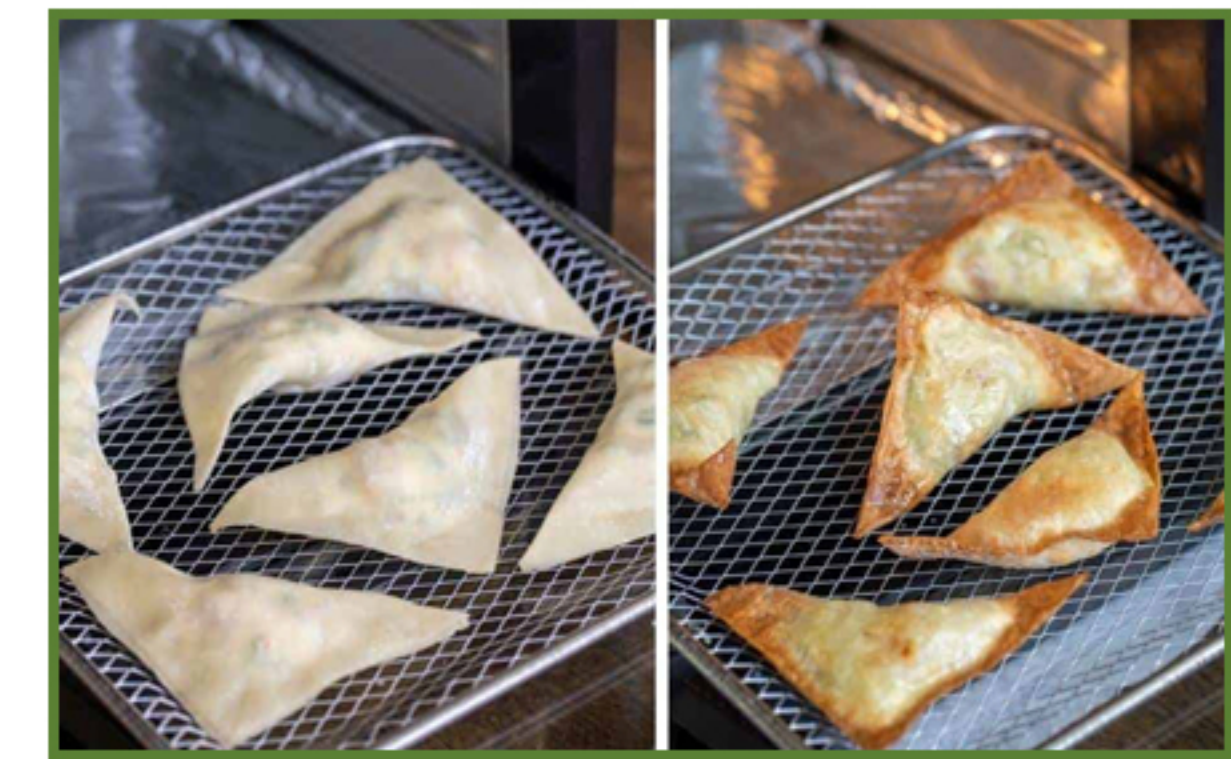
STEP 1: Preheat oven to 400° F and oil two baking sheets.



STEP 2: 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.



STEP 3: 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.



STEP 4: 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 the extra filling for burritos.

230 Calories | 31g Carbs | 0g Sugar | 3g Fiber | 8g Fat (3g Sat Fat) | 10g Protein | 410mg Sodium Per Serving

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



Bocaditos de frijoles con queso

Porciones: 9
Costo Total: \$6.42

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



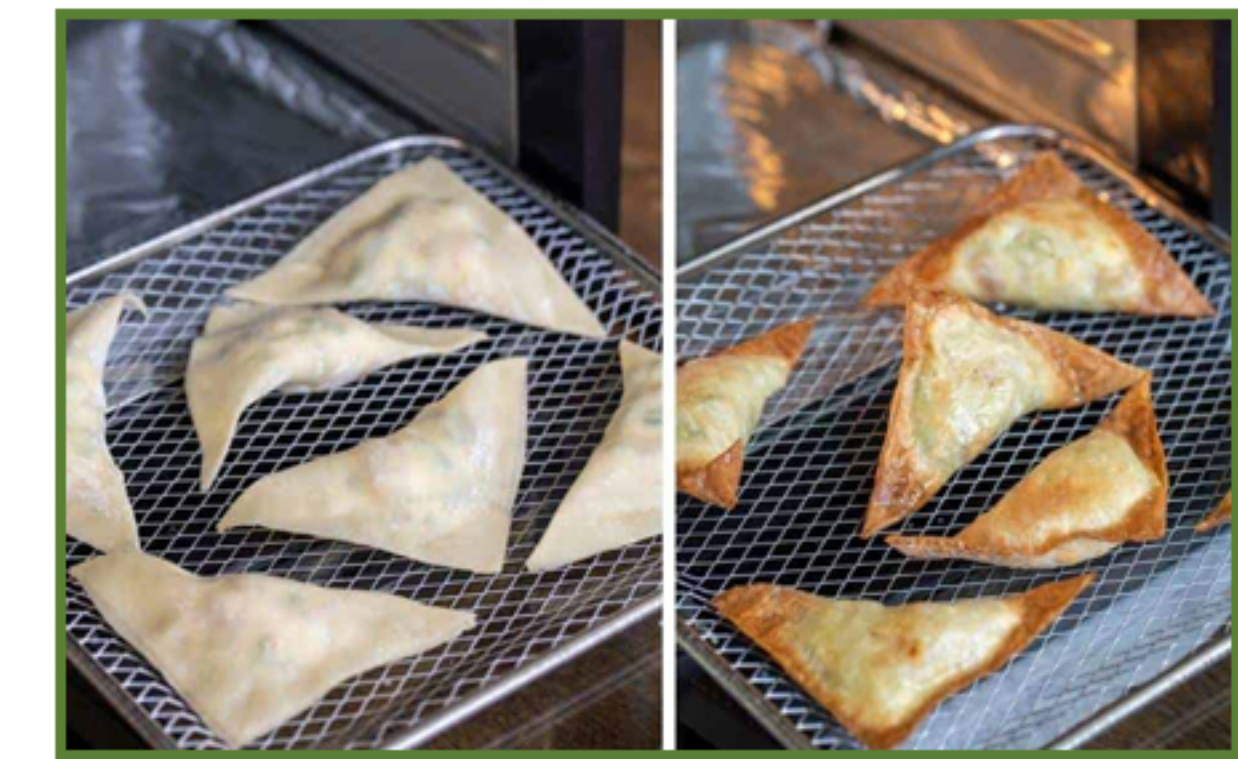
Paso 1: Precalienta el horno a 400° F y engrasa dos bandejas refractarias.



Paso 2: 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.



Paso 3: 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.



Paso 4: 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.

230 Calorias | 31g Carbs | 0g Azucar | 3g Fibra | 8g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 10g Proteína | 410mg Sodio

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