

Baked Nachos with Veggies & Beans

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 6 (6 inch) corn tortillas
- 2 (15 ounce) cans black beans, no salt added, rinsed, drained, & mashed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained & rinsed
- 1 pint cherry tomatoes, quartered or 1 (15 ounce) can tomatoes, no salt added, drained
- 1 avocado, chopped
- ¼ cup cilantro, chopped
- 2 teaspoons chili powder
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons lime juice
- 1 cup shredded cheddar cheese

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F. Stack tortillas and cut into triangles. Arrange tortilla triangles on two baking sheets and bake 15 minutes or until crispy.

STEP 2: In a medium bowl combine the beans, corn, tomatoes, avocado, cilantro, chili powder, salt and lime juice.

STEP 3: Once tortillas are crispy, flip them, sprinkle with cheese and bake 1-2 more minutes until the cheese is melted. Top nachos with a spoonful of the bean mixture or enjoy as a dip.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 360 Calories | 51g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 12g Fat (4g Sat Fat) | 16g Protein | 550mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Nachos asados con verduras y frijoles

Porciones: 6

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 6 (6 pulgadas) tortillas de maíz
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos, enjuagados y triturados
- 1 lata (15 oz) de maíz, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1 pinta de tomates cherry, cortados en cuartos o 1 lata (15 onzas) de tomates, sin sal agregada, escurridos.
- 1 aguacate, cortado en trozos
- 1 taza de cilantro, cortado en trozos
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Apile las tortillas y córtelas en forma de triángulos. Disponga los triángulos en dos bandejas para hornear y cocine durante 15 minutos o hasta que adquieran una textura crujiente.

PASO 2: En un tazón mediano, mezcle los frijoles, el maíz, los tomates, el aguacate, el cilantro, el chile en polvo, la sal y el jugo de lima.

PASO 3: Una vez que las tortillas estén crujientes, delas vuelta, espolvoréelas con queso y continúe horneando de 1 a 2 minutos adicionales hasta que el queso se funda. Cubra los nachos con una cucharada de la mezcla de frijoles o disfrútela como salsa.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajo en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **¿Sabía qué?** ¡Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra!



Por porción: 360 calorías | 51g carbohidratos | 5g azúcar | 13g fibra | 12g grasa (4g grasa saturada) | 16g proteína | 550mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes