

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.



QUICK TIPS

- **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

ناتشوز مخبوز مع الخضار والفاصوليا

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلبية
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف!

المقادير

- 6 قطع تورتيلا الذرة (بقطر 6 بوصات للوحدة)
- 2 علبة فاصوليا سوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح مضاف ومغسولة ومصفاة ومهروسة
- 1 علبة ذرة (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 نصف لتر طماطم كرزية، أرباع أو 1 علبة طماطم (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح مضاف ومصفاة
- 1 ثمرة أفوكادو مفرومة
- ¼ كوب كزبرة مفرومة
- 2 ملعقة صغيرة بودرة حارة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 1 كوب جبن شيدر مبشور

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت. وتُرص التورتيلا وتُقطع إلى مثلثات. تُرتب مثلثات التورتيلا على صفحتي خبز وتُخبز لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح مقرمشة.
- الخطوة 2:** تُخلط الفاصوليا والذرة والطماطم والأفوكادو والكزبرة ومسحوق الفلفل الحار والملح وعصير الليمون في وعاء واحد.
- الخطوة 3:** بمجرد أن تصبح التورتيلا مقرمشة، تُقلب وتُرش بالجبن وتُخبز لفترة 1 إلى 2 دقيقة أخرى حتى تذوب الجبن. يُزيّن الناتشوز بملعقة من خليط الفاصوليا أو يُستمتع به كغمس.