

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

ከአትክልቶች እና የባቄላ ዝርያዎች ጋር የተጋገረ ናች

የገበታው መጠን፡- 6

አመጋገብ፡- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 6 (6 ኢንች) የቦቆሎ ቶርቲላስ
- 2 (ባለ 15 አውንስ) የታሽጉ የጣሳ/ቆርቆሮ ጥቁር ቦሎቄ፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ እና የተፈጩ
- 1 (15 አውንስ) የታሽጉ የጣሳ/ቆርቆሮ ቦቆሎ፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 ፒንት የቼሪ ቲማቲም፣ ሩብ ወይም 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽጉ የጣሳ/ቆርቆሮ ቲማቲም፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ)
- 1 አሾካዶ፣ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ ሲላንትሮ ቅጠል፣ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጣ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጩው
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጫማቂ
- 1 ኩባያ የተከተፈ የቼዳር ቺዝ



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ
- **ለሽሙቃ ጠቃሚ ምክር፡-** ዝቅተኛ ጩው / ምንም ጩው ያልተጨመረባቸው የታሽጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጣብ የጩው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባቄላ ዝርያዎች የእጭባቸው ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው!

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- አሸን 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት ቶርቲላዎችን በሶስት ማእዘን ቅርፅ እያደረጉ ያዘጋጁቸው ያዘጋጁት የቶርቲላ ትሪያንግልዎችን በሁለት የመጋገሪያ ሰሃን ላይ በማስቀመጥ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም እስኪበስል ድረስ ይጋግሩት።

ደረጃ 2፡- በአንድ መካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ባቄላ፣ ቦቆሎ፣ ቲማቲም፣ አሾካዶ፣ የሲላንትሮ ቅጠል፣ ቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጣ፣ ጩው እና የሎሚ ጫማቂውን ያዋህዱት።

ደረጃ 3፡- ቶርቲላዎች ደረቅ ካሉ በኋላ ይገልብጧቸው፣ ቺዱን ይነስንሱ ከዚያም ቺዱ እስኪቀልጥ ድረስ ከ 1-2 ተጨማሪ ደቂቃዎችን ይጋግሩት። ናቸዎችን ላይ ማንኪያ ሙሉ የባቄላ ድብልቅ እየቸመሩ ያቅርቧቸው ወይም በመንከር እንዲበላ ያቅርቡት።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 360 ካሎሪዎች | 51g ካርቦት | 5g ከኪሮ | 13g አሰር | 12g ስብ (4g ሳቼሬት ስብ) | 16g ፕሮቲን | 550mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።