

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

Nachos au four avec légumes et haricots

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 6 tortillas de maïs (6 pouces)
- 2 boîtes de 15 onces de haricots noirs sans sel ajouté, rincés, égouttés et écrasés
- 1 boîte de maïs (15 onces) sans sel ajouté, égoutté et rincé
- 2 tasses de tomates cerises, coupées en quatre ou 1 boîte (15 onces) de tomates sans sel ajouté, égouttées
- 1 avocat, haché
- ¼ tasse de coriandre, hachée
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 tasse de fromage cheddar râpé

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400 °F. Empilez les tortillas et coupez-les en triangles. Disposez les triangles de tortilla sur deux plaques de cuisson et faites-les cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

ÉTAPE 2 : Dans un bol de taille moyenne, mélangez les haricots, le maïs, les tomates, l'avocat, la coriandre, la poudre de chili, le sel et le jus de citron vert.

ÉTAPE 3 : Une fois que les tortillas sont croustillantes, retournez-les, saupoudrez-les de fromage et faites-les cuire 1 à 2 minutes de plus, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Garnissez les nachos d'une cuillerée du mélange de haricots ou dégustez-les comme trempette.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les haricots, les pinto ou les kidney
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres !

Par portion : 360 calories | 51 g de glucides | 5 g de sucre | 13 g de fibres | 12 g de lipides (4 g de lipides saturés) | 16 g de protéines | 550 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes