

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

په سبزیجاتو او لوبیا سره پخه شوي ناچوس

غذا: سبزیجات خورونکی او کلوتین نه لرونکي

خوځله دي وړاندې شي: 6



چټکي لارښوونې

- د اجزاو تعویض: هر ډول لوبیا کار کوي! سره، پنټو یا د پښتورگو په څېر هغه وازمويئ

- د پېرود په تړاو لارښوونه: کمه مالګه/مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خو اړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شیان را کموي.

ترکیب یعنی اجزاوې

- 6 (6 انچه) د جوارو پاستی
- 2 (15 اونس) قوطی توره لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچي شوي او نښتېځل شوي او دغه راز میده شوي وي.
- 1 (15 اونس) قوطی جوار، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچي شوي او نښتېځل شوي وي
- 1 پیمانۀ د الوبالو رومي بانجان، څلور برخي یا (15 اونس) قوطي رومي بانجان، چې مالګه ونه لري او وچ شوي
- 1 اووکادو چې ټوټي شوی وي
- 1/4 پیاله گشنیز چې ټوټي شوي وي
- 2 د چاپو کاشوغې چيلي پودر.
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 2 د ډوډی خورلو کاشوغه د لیمو جوس
- 1 پیاله ټوټي شوی شیدار پنیر

لارښوونې:

- ګام 1:** منقل تر 400°F پورې گرم کړئ. پاستي یو پر بل کېږدئ او په درې کونجه یعنی مثلثي بڼه یې ټوټي کړئ. د پاستي مثلثونه په دوو بیکنګ پانو کې تنظیم کړئ او د 15 دقیقو لپاره یا تر هغه پورې پخه کړئ چې کرېږدونکي شي.
- ګام 2:** لوبیا، جوار، رومیان، اووکادو، گشنیز، چيلي پودر، مالګه او د لیمو اوبه په یوه متوسطه کاسه کې سره یوځای کړئ.
- ګام 3:** کله چې پاستی کرېږدونکي شي، نو وایي روئ، پنیر پرې تیت کړئ او د 1-2 دقیقو لپاره یې پوخ کړئ تر هغه چې پنیر منحل شي. پر ناچوس باندې یوه ډکه کاشوغه د لوبیا مخلوط و اچوئ یا یې د ډیپ په بڼه نوش جان کړئ.