

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 nướng với rau và đậu

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 6 bánh ngô (loại dài 6 inch)
- 2 hộp (15 ounce) đậu đen, không muối, rửa sạch, đổ phần nước ngâm và nghiền nát
- 1 hộp (15 ounce) ngô, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 pint cà chua bi, cắt thành 4 phần hoặc 1 hộp (15 ounce) cà chua, không muối, để ráo
- 1 quả bơ, thái nhỏ
- ¼ chén rau mùi, thái nhỏ
- 2 thìa cà phê ớt bột
- ½ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh nước cốt chanh
- 1 chén phô mai cheddar bào nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Xếp chồng bánh tortilla lên nhau và cắt thành hình tam giác. Xếp các miếng bánh tortilla hình tam giác lên hai khay và nướng trong 15 phút hoặc đến khi bánh đủ giòn.

BƯỚC 2: Trộn đều đậu, ngô, cà chua, bơ, rau mùi, bột ớt, muối và nước cốt chanh trong một chiếc bát cỡ vừa.

BƯỚC 3: Khi bánh tortilla đã giòn, lật bánh, rắc phô mai lên và nướng thêm 1-2 phút nữa cho đến khi phô mai tan chảy. Rưới một thìa hỗn hợp đậu lên trên nachos hoặc thưởng thức như một loại nước chấm.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào!