

# BLACK BEAN DIP



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{8}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):**

*124 calories; 23 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 8 grams protein; 8 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.44**

---

### **INGREDIENTS**

1 can (15 oz) of black beans  
(no salt added)

$\frac{1}{2}$  cup salsa (canned or homemade)

$\frac{1}{4}$  cup fresh cilantro

Juice of 1 lime

$\frac{1}{4}$  tsp ground cumin

$\frac{1}{8}$  tsp garlic powder

$\frac{1}{8}$  tsp chili powder

Dash of salt

---

### **DIRECTIONS**

In a food processor, combine one can of black beans, rinsed and drained, with the salsa and blend until smooth. Next, add the cilantro, juice of one lime, and spices. Blend until everything is well incorporated. Serve with raw carrots and bell peppers, baked corn tortilla chips, or on tacos.

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# SALSA DE FRIJOLES NEGROS



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN =  $\frac{3}{8}$  DE TAZA):**

*124 calorías; 23 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 8 gramos proteína; 8 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$1.44

---

## INGREDIENTES

1 lata (15 onzas) de frijoles negros  
(sin sal)

$\frac{1}{2}$  taza de salsa (en lata o hecha  
en casa)

$\frac{1}{4}$  taza de cilantro fresco

El jugo de un limón

$\frac{1}{4}$  cucharadita de comino

$\frac{1}{8}$  cucharadita ajo de polvo

$\frac{1}{8}$  cucharadita chile en polvo

Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

En un procesador de alimentos, combine una lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos, con la salsa, y mezcle hasta que quede como una pasta. Luego agregue el cilantro, el jugo de un limón y especias. Mezcle hasta que todo esté bien incorporado. Sirva con zanahorias crudas y pimientos, chips de tortilla de maíz horneadas, o en tacos.

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*