

# WHITE BEAN DIP



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/4 CUP, MAKES 4 SERVINGS):**

*105 calories; 21 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 6 grams protein; 6 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.27**

---

### **INGREDIENTS**

1 can (16 oz) no salt added butter beans  
(or other white bean of choice)

1/4 cup nonfat plain yogurt

1/2 Tbsp lemon juice

1/4 tsp dried basil

Zest of one lemon

1/8 tsp salt

1/8 tsp black pepper

2 large carrots, sliced

2 red peppers, sliced

---

### **DIRECTIONS**

Combine the first seven ingredients in a food processor until well incorporated and smooth. Serve with raw sliced carrots and bell peppers.

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

# SALSA DE FRIJOLES BLANCOS



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/4 TAZA):**

*105 calorías; 21 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 6 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$2.27

---

## INGREDIENTES

1 lata (16 onzas) de cualquier frijol blanco de su elección (sin sal)

1/4 taza de yogur descremado

1/2 cucharada de jugo de limón

1/4 cucharadita de albahaca seca

La ralladura de un limón

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

2 zanahorias grandes, en rodajas

2 pimientos rojos, en rodajas

---

## PREPARACIÓN

En un procesador de alimentos, mezcle bien los siete primeros ingredientes hasta que tengan consistencia de puré. Sirva con rodajas de zanahorias y pimientos crudos.

*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.*