

## Layered Black Bean Dip

8 Servings

### Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup non-fat **greek yogurt**
- 1 tsp of **Taco Seasoning**
- ½ cup **salsa**
- ½ cup **shredded cheese**

*Optional: cilantro, tomatoes*



### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ cup

Calories: 90  
Total Fat: 2g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 7g  
Sodium: 250mg  
Carbohydrates: 11g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 4g

### Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Mash beans or blend beans together with greek yogurt and taco seasoning. Spread into a baking dish.
3. Layer with salsa and cheese.
4. Bake for 15 minutes, top with tomatoes and cilantro for garnish (if desired) and serve.

## Dip de Frijoles Negros

8 Porciones

### Ingredientes

- 1 lata (15oz) **frijoles negros** enjuagados y escurridos
- ½ taza de **yogurt griego** descremado—sin sabor
- 1 cucharadita de **sazón para tacos**
- ½ taza de **salsa**
- ½ taza de **queso rallado**

*Opcional: cilantro, tomates*



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 90  
Grasa Total: 2g  
Grasa Saturada: 1.5g  
Proteína: 7g  
Sodio: 250mg  
Carbohidratos: 11g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 4g

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Maje los frijoles o licúelos con el yogurt y sazón para tacos. Transfiera a un recipiente para hornear.
3. Cubra con la salsa y el queso.
4. Hornée por 15 minutos. Cubra con los tomates frescos y el cilantro (si lo desea) y sirva.