

Cheesy Bean Dip

6 Servings

Ingredients

- 1 cup canned **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup canned great northern **white beans**, drained and rinsed
- ½ cup canned **red kidney beans**, drained and rinsed
- ¼ cup canned **diced tomatoes**, no salt added, drained
- 2 Tbs **lemon juice**
- 2 tsp **apple cider vinegar**
- 1 tsp **coriander**
- 1 tsp **cumin**
- 1 tsp **onion powder**
- ½ Tbs **garlic powder**
- ½ Tbs **chili powder**
- 6 Tbs **Parmesan Cheese**, grated

Instructions

Instructions: Smooth Option

1. Add all ingredients to a food processor or blender
2. Add Parmesan cheese. Pulse to combine.
3. Serve hot to melt cheese or cold.

Instructions: Chunky Option

1. Add all ingredients to a bowl, mix to combine
2. Serve!



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 110
Total Fat: 2g
Saturated Fat: 1g
Protein: 7g
Sodium: 260mg
Carbohydrates: 16g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Dip de Frijoles con Queso

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **frijoles negros** de lata, enjuagados y escurridos
- ½ taza de **frijoles blancos** de lata, enjuagados y escurridos
- ½ taza de **frijoles rojos** de lata, enjuagados y escurridos
- ¼ taza de **tomates picados** de lata, sin sal agregada y escurridos
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- 2 cucharaditas de **vinagre de cidra de manzana**
- 1 cucharadita de **cilantro en polvo**
- 1 cucharadita de **comino en polvo**
- 1 cucharadita de **cebolla en polvo**
- ½ cucharada de **ajo en polvo**
- ½ cucharada de **chile en polvo**
- 6 cucharadas de **queso parmesano**, rallado

Preparación

Preparación: Opción Homogénea

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Agregue el queso parmesano. Pulse para combinar.
3. Sirva caliente para que el queso se derrita o sirva frío.

Preparación: Opción "Chunky" (en trocitos)

1. Agregue todos los ingredientes a un tazón y mezcle bien.
2. Sirva!



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 110
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 7g
Sodio: 260mg
Carbohidratos: 16g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 7g