

# MyPlate Nachos

SERVES 1



## INGREDIENTS

- 1 cup of WHOLE GRAIN TORTILLA CHIPS
- ¼ cup of BLACK BEANS
- ¼ cup of SHREDDED LOW-FAT CHEESE
- ¼ cup of diced TOMATOES
- ¼ cup of diced PEPPERS

## DIRECTIONS

1. Top tortilla chips with all other ingredients.
2. Heat in microwave until cheese is melted.
3. Enjoy!



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

**UConn**  
HUSKY NUTRITION & SPORT

# MyPlate Nachos

1 PORCION



## INGREDIENTES

- 1 taza de NACHOS INTEGRAL
- ¼ taza de FRIJOLES NEGRO
- ¼ taza de QUESO DESPEDAZADA BAJA EN GRASA
- ¼ taza de TOMATE picado
- ¼ taza de CHILE picado

## INSTRUCCIONES

1. Agrega todos los ingredientes sobre los nachos
2. Caliéntalo en el micro hasta que estén calientes
3. ¡Disfrútalos!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)



**UConn**  
HUSKY NUTRITION & SPORT