

## White Bean Dip

*(Yields 1.5 cups)  
Blender needed*

### Ingredients

1 (15.5 oz) can low-salt white beans  
1/3 bunch fresh cilantro  
1 medium garlic clove  
1/8 cup low-salt veggie broth  
1 medium lime, juiced  
1 tablespoon olive oil  
1 teaspoon cumin  
1/4 teaspoon salt  
Optional: pinch of sweet paprika  
Low-salt plantain chips

### Directions

1. Drain and rinse beans. Rinse and chop the cilantro. Cut garlic cloves in half.
2. In a blender, combine white beans, garlic halves, veggie broth, lime juice, olive oil, cumin and salt. Blend until smooth.
3. Transfer dip to a medium bowl. Top with chopped cilantro and paprika (if using). Serve with plantain chips, enjoy!

### ***Nutrition Quick-Fact***

Beans are packed with protein and fiber to keep you feeling full and provide lasting energy!

## Dip de frijoles blancos

*(Rinde: 1.5 tazas)*

*Se necesita una licuadora*

### Ingredientes

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles blancos bajos en sodio
- 1/3 ramillete de cilantro fresco
- 1 diente de ajo mediano
- 1/8 taza de caldo de verduras bajo en sal
- 1 limón verde mediano, exprimido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de sal
- Opcional: una pizca de pimentón dulce
- Plátanos maduros fritos bajos en sal

### Instrucciones

1. Escurra y lave los frijoles. Lave y pique el cilantro. Corte los dientes de ajo por la mitad.
2. En una licuadora, combine los frijoles, ajo, caldo de verduras, jugo de limón, aceite, comino y sal. Licúe hasta que estén bien mezclados.
3. Coloque el dip en un tazón mediano. Añada el cilantro picado y pimentón (si lo usa). Sirva con plátanos maduros fritos. ¡Buen provecho!

### **Información nutricional**

Los frijoles tienen un alto contenido de proteína y fibra, ¡los cuales lo mantendrán satisfecho y proveerán energía duradera!