

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. Escorra 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!