

Vegetarian Buffalo “Chicken” Dip

Serves 8

Ingredients

- 2 15oz low-sodium cans cannellini beans, rinsed and drained
- 1 15oz low-sodium can garbanzo beans, rinsed and drained
- 2/3 cup buffalo sauce
- ½ cup low-fat sour cream
- ½ cup low-fat shredded cheese
- ¼ cup green onion, chopped
- ¼ cup parsley, chopped
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon salt

Directions

1. Add all cans of beans in a blender with sour cream, lemon juice, buffalo sauce, and seasonings. Blend until completely smooth.
2. Place contents of blender into a medium sized bowl and fold in parsley, green onion, and shredded cheese.
3. Serve with celery and carrots or bell peppers and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

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

Dip vegetariano de “pollo” al estilo búfalo

4 porciones

Ingredientes

- 2 latas de frijoles cannellini bajos en sodio de 15 oz, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio. Enjuagados y escurridos
- 2/3 taza de salsa estilo búfalo
- ½ taza de crema agria baja en grasa
- ½ taza de queso rallado bajo en grasa
- ¼ taza de cebolla verde, picada
- ¼ taza de perejil, picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Agregue todas las latas de frijoles en una licuadora con crema agria, jugo de limón, salsa búfalo y condimentos. Licúe hasta que tenga consistencia de puré.
2. Coloque el contenido de la licuadora en un tazón mediano y agregue perejil, cebolla verde y queso rallado.
3. ¡Sirva con apio y zanahorias o pimientos y disfrute!

Información nutricional

¡Los frijoles están repletos de proteína y fibra para que te sientas lleno y te brinden energía duradera!