

Layered Black Bean Dip

8 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) **black beans**, drained and rinsed
- ½ cup non-fat **greek yogurt**
- 1 tsp of **Taco Seasoning**
- ½ cup **salsa**
- ½ cup **shredded cheese**

Optional: cilantro, tomatoes



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 90
Total Fat: 2g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 7g
Sodium: 250mg
Carbohydrates: 11g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Mash beans or blend beans together with greek yogurt and taco seasoning. Spread into a baking dish.
3. Layer with salsa and cheese.
4. Bake for 15 minutes, top with tomatoes and cilantro for garnish (if desired) and serve.

Dip de Frijoles Negros

8 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15oz) **frijoles negros** enjuagados y escurridos
- ½ taza de **yogurt griego** descremado—sin sabor
- 1 cucharadita de **sazón para tacos**
- ½ taza de **salsa**
- ½ taza de **queso rallado**

Opcional: cilantro, tomates



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 90
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 7g
Sodio: 250mg
Carbohidratos: 11g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Maje los frijoles o licúelos con el yogurt y sazón para tacos. Transfiera a un recipiente para hornear.
3. Cubra con la salsa y el queso.
4. Hornée por 15 minutos. Cubra con los tomates frescos y el cilantro (si lo desea) y sirva.

