

easy bean dip

Your child will love mashing beans for this recipe!

1 can (16 ounce) pinto beans, drained and rinsed
1/3 cup mild salsa
½ cup shredded cheese

1. Mash beans.

Kids can help! Put beans in a sealed food storage bag and let little fingers smooch them. Or use the back of a spoon or a rolling pin to mash.

2. Stir mashed beans, salsa, and cheese in a microwave-safe bowl.

3. Microwave for 2 minutes. Stir well to completely mix after heating.

Dip with raw veggies or corn tortilla chips. Spread onto a whole wheat tortilla and roll it up!



dip fácil de frijoles

A tu hijo le encantará aplastar los frijoles para esta receta.

1 lata (16 onzas) de frijoles pintos, colados y enjuagados
1/3 taza de salsa suave
½ taza de queso rallado

1. Frijoles pisados.

¡Los niños pueden ayudar! Pon los frijoles en una bolsa sellada para alimentos y deja que los deditos de los niños los ablanden. También puedes utilizar la parte de atrás de una cuchara o un rodillo para machacar.

2. Mezcla los frijoles aplastados con salsa y queso en un bol apto para microondas.

3. Calientalos en el microondas durante 2 minutos. Revuelve bien para mezclar todo después de calentarlos.

Come el dip con verduras crudas o con chips de tortillas de maíz.
¡Úntalo en una tortilla integral y enróllala!

