

Super Simple Snacks



Holiday Bean Dip Makes 9 servings

Serve this warm dip with fresh veggies, baked tortilla chips, whole grain crackers, or use in your tacos.

- 1 (27 oz.) or 2 (15 oz.) cans pinto beans, drained and rinsed
- 1 (15 oz.) can stewed tomatoes
- 1 tablespoon chili powder
- 1 cup reduced fat shredded cheddar cheese
- ¼ cup jalapeno rings (optional)

1. Preheat oven to 375 degrees Fahrenheit.
2. Combine beans, tomatoes, and chili powder in a blender, and blend until smooth. If you don't have a blender, mash the beans first with a fork, until it's the consistency you like and then combine them with the tomatoes and chili powder.
3. Put the mixture into 9 inch X 9 inch baking dish.
4. Top with cheddar cheese and jalapeno rings, if using.
5. Bake for 30 minutes or until cheese is melted and beans are hot.

Recipe adapted from www.pittsburghfoodbank.org

Peanut Butter 'n Fruit-wich

- 1 slice whole wheat bread
- 2 tablespoons peanut butter
- ¼ apple or ½ banana
- 2 tablespoons grated carrot (optional)

1. Spread the peanut butter on the bread.
2. Wash the apple and then slice ¼ of it into thin slices or slice the banana into thin slices
3. Place the fruit slices on top of the peanut butter.
4. Sprinkle the grated carrots on top



For variety – Toast the bread or instead of bread use graham crackers, an English muffin, or tortilla wrap.



Not sure what to do with that can of pumpkin? Try this quick holiday dip or spread:

Mix ½ cup pumpkin puree, 1/3 cup peanut butter, 2 tablespoons maple syrup (optional), and 1/8 teaspoon cinnamon together in a small bowl. Serve with sliced apples. Store leftovers in the refrigerator. This is also a tasty spread on a piece of whole wheat toast for breakfast or a snack.

Refrigerios Simples



Aderezo de frijol Hace 9 porciones

Sirve con verduras frescas, tortillas al horno, galletas de trigo integral o uselo en sus tacos!

- 1 (27 oz.) o 2 (15 oz.) lata de judías pintas, escurridas y enjuagadas
- 1 (15 oz.) lata de jitomates estofados
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasa
- ¼ de anillos de chili jalapeno (opcional)

1. Precalienta horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Combine los Frijoles, los jitomates, y el chili en polvo en una licuadora, y mezcle hasta que suavice.
3. Transfíralo en un recipiente para el horno 9X9.
4. Encima coloque el queso cheddar y el chili jalapeno, si utilizo.
5. Hornea durante 30 minutos o hasta que el queso este derretido
Y los frijoles esten calientes.

Receta adoptada de www.pittsburghfoodbank.org

Sándwich de Mantequilla de Maní y Fruta

- 1 rebanada pan integral
- 2 cucharadas mantequilla de maní
- 1/4 manzana (en rebanadas delgadas, también se puede usar banano)
- 1/8 zanahoria, rallada (2 cucharadas, opcional)

1. Extienda 2 cucharadas de mantequilla de mani sobre el pan.
2. Encima coloque las rebanadas de fruta.
3. Opcional: Adorne con la zanahoria rallada.



Por variedad -Tostar el pan o en lugar del pan, use galletas Graham o un muffin inglés tostado o una envoltura de tortilla de trigo integral.

¿No estás seguro de qué hacer con esa lata de calabaza? Pruebe este aderezo rapido de epoca de fiestas:

Mezclar 1/2 taza de puré de calabaza, 1/3 de taza de mantequilla de maní, 2 cucharadas de jarabe de arce (opcional), 1/8 de cucharadita de canela juntos en un tazón pequeño. Sirva con manzanas en rodajas. Almacene las sobras en el refrigerador. También lo puedes extender en un pedazo de tostada de trigo integral para el desayuno o un aperitivo

