

Creamy Black Bean Dip Makes 4 Servings

This dip is easy to make. It makes a good healthy snack, especially when you use fresh vegetables such as carrots, celery, peppers, and cucumbers as dippers. You can also use it as a spread on a wrap.

1 15 ounce can black beans, drained and rinsed

1 clove garlic **or** ¼ teaspoon garlic powder

½ small onion – (¼ cup minced)

¼ teaspoon dried oregano or ground cumin

¼ cup plain Greek yogurt

1/8 teaspoon cayenne pepper (optional)

¼ cup cilantro leaves or Italian parsley leaves
(optional)

2 tablespoons lime juice



What does **mince** mean?

To cut into very small pieces

1. In a medium bowl, mash the beans with a fork or potato masher.
2. If using fresh garlic, mince the garlic clove.
3. Mince the onion.
4. Combine the garlic, onion, oregano or cumin, Greek yogurt and lime juice and any of the optional ingredients if you are including them and mix together.
5. Transfer the dip to a bowl and serve with raw vegetables such as celery and carrot sticks, pepper strips, and cucumber slices.

Recipe adapted from <https://www.foodandwine.com>

Salsa Cremosa de

Frijoles Negros hace 4 Porciones

Esta inmersión es fácil de hacer. Es un buen refrigerio saludable, especialmente cuando usa verduras frescas como zanahorias, apio, pimientos y pepinos para acompañar. También puede usarlo para untar en una envoltura.



1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 diente de ajo o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1/2 cebolla pequeña – (1/4 taza picada)

1/4 cucharadita de orégano seco o comino molido

1/4 taza de yogur griego natural

1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

1/4 taza de hojas de cilantro u hojas de perejil italiano (opcional)

2 cucharadas de jugo de limón

1. En un tazón mediano, triture los frijoles con un tenedor o un triturador de papas.
2. Si usa ajo fresco, picar el diente de ajo.
3. Picar la cebolla.
4. Combine el ajo, la cebolla, el orégano o el comino, el yogur griego y el jugo de limón y cualquiera de los ingredientes opcionales si los está incluyendo y mezcle juntos.
5. Transfiera la salsa a un tazón y sirva con verduras crudas como palitos de apio y zanahoria, tiras de pimienta y rodajas de pepino.

¿Qué significa picadillo?

Cortar en trozos muy pequeños