

# Olé Frijoles Dip

**What you need:**

**Utensils:**

- Can opener
- Grater
- Microwave-safe medium sized mixing bowl
- Measuring cups
- Spoon

**Ingredients:**

- 1 cup low-fat refried beans
- ¼ cup mild taco sauce or salsa
- ½ cup reduced fat cheddar cheese, shredded\*

\*WIC Approved Food Package

**What to do:**

1. Wash hands and cooking area.
2. Wash lid on refried beans can. Open with clean can opener.
3. In a microwave-safe medium bowl, combine beans, taco sauce and cheese. Mix gently.
4. Heat 1 minute in microwave or until cheese melts.
5. Remove bowl from microwave using hot pads.
6. Serve immediately. Can serve with baby carrots, celery, backed whole wheat tortilla chips or corn tortillas.

**Prep Time:** 5 minutes

**Cook Time:** 5 minutes

**Cost per serving:** \$0.30

**Nutrition Facts**

Serving Size 1/4 cup	
Servings Per Container 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 100</b>	<b>Calories from Fat 20</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 2g</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 450mg</b>	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate 13g</b>	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein 7g</b>	
<b>Vitamin A 4%</b>	<b>Vitamin C 0%</b>
<b>Calcium 15%</b>	<b>Iron 8%</b>

**Safety Tip:** Always wash the lids of canned foods before opening because germs can be hiding there. An important food safety rule is to clean the can opener each time it is used. Remember to refrigerate any leftover bean dip.



# Salsa de Frijoles Refritos Olé

**Lo que necesita:**

**Utensilios:**

- Abrelatas
- Rallador de queso
- Tazón mediano para mezclar y para microondas
- Tazas para medir
- Cuchara

**Ingredientes:**

- 1 taza de frijoles refritos desnatados
- ¼ taza de salsa
- ½ taza de queso cheddar baja en grasa, rallado\*

\*Paquete de alimentos aprobados por WIC

**Lo que hay que hacer:**

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la tapa de la lata de los frijoles refritos. Abre con abrelatas limpia.
3. En un tazón mediano que no es hecho de metal, mezcle los frijoles, la salsa, y el queso. Mezcle suavemente.
4. Caliente por un minuto en la microonda o hasta el queso se derrite.
5. Retire el tazón de la microonda usando bajos platos.
6. Sirve templada o fría con chips de tortilla, zanahorias, o apio.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 5 minutos

**Costo por porción:** \$0.30

**Datos Nutricionales**

Tamaño de la porción ¼ taza  
 Porciones en el paquete 4

Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 450mg	19%
Total de carbohidratos 13g	4%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 1g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 0%
Calcio 15%	• Hierro 8%

**Consejo de Seguridad:** Siempre limpie las tapas de las comidas enlatadas antes de abrirlas porque los microbios pueden estar escondidos allí. Una regla importante para seguridad en los alimentos es a limpiar la abrelatas cada vez que está usada. Recuerde a refrigerarla si queda alguna salsa.

Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.  
 The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Course of Texas Cooperating.  
 Revised: July 3, 2013

