

Avocado Dip

Ingredients:

2 ripened avocados
2 tomatoes
1 teaspoon lemon juice
1 can (15 oz) black beans
1 can (15 oz) corn



Directions: Drain and rinse the corn and black beans and put into a bowl. Dice the avocado and tomato and add to the bowl. Stir to combine. Add lemon juice to prevent the avocado from turning brown. Add salt and pepper to taste.

Serves 8

Serving Size: 188g

Calories: 332 Fat: 11g Sodium: 8mg Carbs:
49g Sugar: 3.9g Protein: 14.1g



Avocado Dip

Ingredients:

2 ripened avocados
2 tomatoes
1 teaspoon lemon juice
1 can (15 oz) black beans
1 can (15 oz) corn
Pinch of salt and pepper



Directions: Drain and rinse the corn and black beans and put into a bowl. Dice the avocado and tomato and add to the bowl. Stir to combine. Add lemon juice to prevent the avocado from turning brown. Add salt and pepper to taste.

Serves 8

Serving Size: 188g

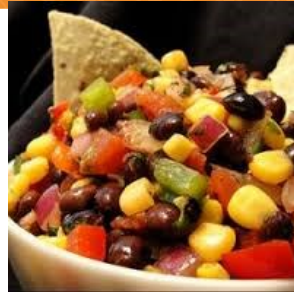
Calories: 332 Fat: 11g Sodium: 8mg Carbs:
49g Sugar: 3.9g Protein: 14.1g



Avocado Dip

Ingredients:

2 ripened avocados
2 tomatoes
1 teaspoon lemon juice
1 can (15 oz) black beans
1 can (15 oz) corn
Pinch of salt and pepper



Directions: Drain and rinse the corn and black beans and put into a bowl. Dice the avocado and tomato and add to the bowl. Stir to combine. Add lemon juice to prevent the avocado from turning brown. Add salt and pepper to taste.

Serves 8

Serving Size: 188g

Calories: 332 Fat: 11g Sodium: 8mg Carbs:
49g Sugar: 3.9g Protein: 14.1g



Avocado Dip

Ingredients:

2 ripened avocados
2 tomatoes
1 teaspoon lemon juice
1 can (15 oz) black beans
1 can (15 oz) corn
Pinch of salt and pepper



Directions: Drain and rinse the corn and black beans and put into a bowl. Dice the avocado and tomato and add to the bowl. Stir to combine. Add lemon juice to prevent the avocado from turning brown. Add salt and pepper to taste.

Serves 8

Serving Size: 188g



Aguacate Dip

Ingredientes

2 aguacates maduros
2 tomates
De jugo de limón 1 cucharadita
1 lata de frijoles negros
1 lata de maíz
Una pizca de sal y pimienta



Instrucciones: Escurrir y enjuagar el maíz y el frijol negro y poner en un tazón. Cortar la palta y tomate y agregar a la taza. Revuelva para combinar. Agregar el jugo de limón para evitar que el aguacate se pongan marrones. Añadir sal y pimienta al gusto.

Sirve 8, Tamaño de la porción: 188g
Calorías: 332 Grasa: 11g Sodio: 8mg Carbohidratos: 49g Azúcar: 3.9g Proteínas: 14.1g



Aguacate Dip

Ingredientes

2 aguacates maduros
2 tomates
De jugo de limón 1 cucharadita
1 lata de frijoles negros
1 lata de maíz
Una pizca de sal y pimienta



Instrucciones: Escurrir y enjuagar el maíz y el frijol negro y poner en un tazón. Cortar la palta y tomate y agregar a la taza. Revuelva para combinar. Agregar el jugo de limón para evitar que el aguacate se pongan marrones. Añadir sal y pimienta al gusto.

Sirve 8, Tamaño de la porción: 188g
Calorías: 332 Grasa: 11g Sodio: 8mg Carbohidratos: 49g Azúcar: 3.9g Proteínas: 14.1g



Aguacate Dip

Ingredientes

2 aguacates maduros
2 tomates
De jugo de limón 1 cucharadita
1 lata de frijoles negros
1 lata de maíz
Una pizca de sal y pimienta



Instrucciones: Escurrir y enjuagar el maíz y el frijol negro y poner en un tazón. Cortar la palta y tomate y agregar a la taza. Revuelva para combinar. Agregar el jugo de limón para evitar que el aguacate se pongan marrones. Añadir sal y pimienta al gusto.

Sirve 8, Tamaño de la porción: 188g
Calorías: 332 Grasa: 11g Sodio: 8mg Carbohidratos: 49g Azúcar: 3.9g Proteínas: 14.1g



Aguacate Dip

Ingredientes

2 aguacates maduros
2 tomates
De jugo de limón 1 cucharadita
1 lata de frijoles negros
1 lata de maíz
Una pizca de sal y pimienta



Instrucciones: Escurrir y enjuagar el maíz y el frijol negro y poner en un tazón. Cortar la palta y tomate y agregar a la taza. Revuelva para combinar. Agregar el jugo de limón para evitar que el aguacate se pongan marrones. Añadir sal y pimienta al gusto.

Sirve 8, Tamaño de la porción: 188g
Calorías: 332 Grasa: 11g Sodio: 8mg Carbohidratos: 49g Azúcar: 3.9g Proteínas: 14.1g

