WIC Cooks!

Spinach & White Bean Dip

Makes 6 Servings

- 2 tablespoons olive oil, divided
- 2 cloves garlic, minced
- 2 (6-ounce) bags baby spinach
- 1 (15-ounce) can white beans, drained and rinsed, or 2 cups cooked white beans
- 1½ tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. In a large skillet, heath 1 tablespoon of oil over medium heat.
2. Add garlic and cook until fragrant, about 1 minute.
3. Add spinach and cook for 2 minutes until wilted. Let the mixture cook for a few minutes.
4. Place remaining oil, spinach mixture, white beans, lemon juice, balsamic vinegar, salt, and pepper in a bowl of a food processor. Blend until the mixture is smooth. Transfer to a small serving bowl.
5. Serve with cut vegetables or pita chips.

Nutrition Facts

Serv. size 1/6 of recipe (131g)
Servings 6
Calories 130
Fat Cal. 45

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 5g	**8%**	**Total Carb.** 16g	**5%**
Sat. Fat .5g	**4%**	Fiber 4g	**17%**
Trans fats 0g		Sugars less than 1g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 6g	
Sodium 440mg	**18%**		

Vitamin A 110% Vitamin C 30% Calcium 10% Iron 20%

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

WIC Cooks!

Dip de Espinacas y Frijoles Blancos

Hace 6 Porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 bolsas (6 onzas) de espinacas tiernas
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles blancos cocidos
- 1½ cucharadas de jogo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un sartén grande, caliente una cucharada de aceite a fuego medio. Añada el ajo y cocine hasta que esté aromático, aproximadamente un minuto.
2. Añada las espinacas y cocine durante 2 minutos hasta que estén suavas. Deje que se enfríe la mezcla durante unos cuantos minutos.
3. Coloque el resto del aceite, la mezcla de las espinacas, los frijoles blancos, el jugo de limón, el vinagre balsámico, la sal y la pimiento en el tazón del procesador de alimentos. Procese hasta que la mezcla esté homogénea. Pásela a un pequeño tazón de servir.
4. Sirva con verduras cortadas o en totopos de pita.

Nutrition Facts

Serv. size 1/6 of recipe (131g)
Servings 6
Calories 130
Fat Cal. 45

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 5g	**8%**	**Total Carb.** 16g	**5%**
Sat. Fat .5g	**4%**	Fiber 4g	**17%**
Trans fats 0g		Sugars less than 1g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 6g	
Sodium 440mg	**18%**		

Vitamin A 110% Vitamin C 30% Calcium 10% Iron 20%

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.