

# Great Northern Beans



**Nutrition:** Great northern beans are a low-calorie, low-fat, cholesterol-free source of iron, dietary fiber, protein, and potassium

**Preparation:** Overnight soak: Rinse the beans, then cover with an inch of cold water and let soak at room temperature for at least four hours or overnight. Drain and rinse the beans before cooking them.



## Easy Bean Dip!

*Makes 4 servings*

### Ingredients:

- 2 cups Great Northern beans (about one can, drained and rinsed)
- 1 clove garlic
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 1/4 teaspoon salt
- Juice of one lemon
- 1/4 cup minced fresh parsley (optional)

### Directions:

1. In a food processor (or blender) combine the beans, garlic, cumin, salt, lemon juice, parsley, water, and two tablespoons of olive oil.
2. Pulse until smooth. Turn food processor on low and stream in the remainder of the olive oil. Taste for seasoning and add more salt, if necessary.

photo courtesy: [allrecipes.com](http://allrecipes.com)

# Frijoles del norte



**Nutrición:** Los grandes frijoles del norte son una fuente de hierro, fibra dietética, proteínas y potasio, bajos en calorías, bajos en grasa y sin colesterol.

**Preparación:** Remoje durante la noche: enjuague los frijoles, luego cúbralos con una pulgada de agua fría y déjelos remojar a temperatura ambiente durante al menos cuatro horas o toda la noche. Escurrir y enjuagar los frijoles antes de cocinarlos.



## Fácil Bean Dip!

*Rinde 4 porciones*

### Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles Great Northern (aproximadamente una lata, escurridos y enjuagados)
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 1/4 cucharadita de sal
- Jugo de un limón
- 1/4 taza de perejil fresco picado (opcional)

### Direcciones:

1. En un procesador de alimentos (o licuadora) combine los frijoles, el ajo, el comino, la sal, el jugo de limón, el perejil, el agua y dos cucharadas de aceite de oliva.
2. Pulso hasta que quede suave. Encienda el procesador de alimentos a baja temperatura y vierta en el resto del aceite de oliva. Gusto para sazonar y agregar más sal, si es necesario.

photo courtesy: allrecipes.com