

Buffalo Chickpea Dip

- 1. Wash hands and surfaces.
- 2. Preheat oven to 350°F and spray a baking dish with non-stick spray.
- 3. Drain cannellini beans and chickpeas. Add the drained cannellini beans to a food processor along with the wing sauce, cottage cheese, dill, onion powder, and garlic powder.
- 4. Pulse this together until smooth. Fold in chickpeas, then spread evenly in prepared baking dish.
- 5. Top with shredded cheese and cover in foil.
- 6. Bake 20-25 minutes; serve warm with veggie sticks, crackers, or whole grain chips.
- 7. Refrigerate in an airtight container for up to 5 days.

Dip de Garbanzos Estilo Búfalo

- 1. Lavarse las manos y las superficies.
- 2. Precaliente el horno a 350 °F y rocíe una fuente para hornear con spray antiadherente.
- 3. Escurrir los frijoles cannellini y los garbanzos. Agregue los frijoles cannellini escurridos a un procesador de alimentos junto con la salsa de alitas, el requesón, el eneldo, la cebolla en polvo y el ajo en polvo.
- 4. Pulse esto juntos hasta que quede suave. Incorpore los garbanzos, luego extiéndalos uniformemente en una fuente para hornear preparada.
- 5. Cubra con queso rallado y cubra con papel aluminio.
- 6. Hornee de 20 a 25 minutos; sirva caliente con palitos de vegetales, galletas saladas o chips integrales
- 7. Refrigere en un recipiente hermético por hasta 5 días.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org



Buffalo Chickpea Dip

A hearty and healthy dip made with buffalo and chickpeas.
Una salsa abundante y saludable hecha con salsa búfalo y garbanzos.



Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.42
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.43

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients/Ingredientes:



1 can
1 lata



1/2 cup
1/2 taza



1/3 cup
1/3 taza



1 1/2 TSP
1 1/2 CDITA



1 TSP
1 CDITA



1 TSP
1 CDITA

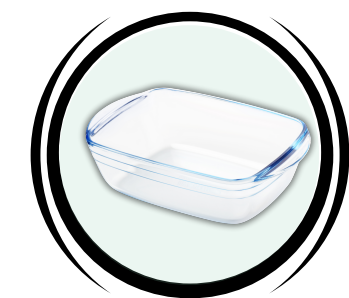


1 can
1 lata



1/3 cup
1/3 taza

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

