

Salsa De Frijoles Negros Con Trozos

¡Esta salsa de frijoles con trozos queda excelente si la combinas con galletas integrales o vegetales frescos!

Rinde: 24 porciones (3 tazas)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: recetas de foodhero.org Dip de frijoles negros con trozos

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 pimiento morrón pequeño cortado en cubitos
- 1 tomate mediano cortado en cubitos
- 1 diente de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Pasos

1. Para una salsa suave, coloque los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y procese hasta que quede suave. O para una salsa con trozos, machaque bien los frijoles con un tenedor o un machacador de papas y agregue los ingredientes restantes. Agregue agua adicional según sea necesario para obtener la consistencia deseada.
2. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	20
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	30 mg
Carbohidratos totales:	4 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	0 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	9 mg
Hierro	0 mg
Potasio	71 mg

Utensilios necesarios

- Procesador de alimentos o licuadora
- Tenedor o Machacador de Papas
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.01

Costo promedio/porción: \$.21

Rinde: 24 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Ajo fresco



Añadir 1 al carrito
Pimiento fresco



Agregar 1 al carrito
Vinagre de manzana
32 fl oz



Añadir 1 al carrito
Cebolla fresca



Agregar 1 al carrito
Frijoles negros enlatados
15.25 oz



Añadir 1 al carrito
Tomate fresco

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para el almacenamiento y las sobras

- Las verduras sobrantes se pueden utilizar en chili, minestrone o cualquier otra sopa.
- Visite snapedny.org para ver otras excelentes recetas con cebolla y ajo, como: Ensalada Vaquera, Sopa de Lentejas, Verduras Salteadas con Tofu, ¡y muchas más!

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.