

# Salsa de frijoles con trozos de garbanzo

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

1 lata garbanzos (15 onzas)

2 cucharadas aceite vegetal

2 cucharadas cebolla picada

pimienta de limón (al gusto)

sal (al gusto)

## Preparación

1. Escorra y enjuague los frijoles y hágalos puré en un tazón pequeño con un tenedor o un machacador de papas hasta que la mayoría de los granos hayan sido aplastados. Si usted tiene un procesador de alimentos, lo puede utilizar para este paso.
2. Añada el aceite y la cebolla junto con la pimienta con limón y sal al gusto.

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>96</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>161 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>11 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	114 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	1/4 taza