

Salsa de Frijoles con Chile en Polvo

Sirve: 15 porciones

Esta salsa va muy bien con chips de tortillas horneadas o con vegetales crudos en cualquier fiesta. También puede experimentar con especias para encontrar sabores nuevos.

Ingredientes

1 lata frijoles pintos, o 2 tazas de frijoles cocidos secos (16 onzas)

2 cucharadas cebolla en trozos

1 cucharadita chile en polvo

1/2 taza queso rallado

Preparación

1. Machaque los frijoles en un tazón.
2. Agregue la cebolla, chile en polvo y queso rallado.
3. Sirva calentito o frío con verduras crudas o tostadas de maíz.

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Healthy Snacks

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	105 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	0
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	