

Salsa de Frijoles Nacho

Makes: 12 Porciones

Por el alto contenido de nutrientes en los frijoles, es recomendable que todos los coman. Sirva esta salsa sabrosa con ramas de vegetales frescos o tortillas nachos bajas en calorías

Ingredients

1 package queso crema bajo en grasa (aproximadamente 8 onzas)

1/2 can frijoles vegetarianos bajos en sodio (sin escurrir, aproximadamente 8 onzas)

1/2 can tomates cortados (aproximadamente 8 oz)

1 teaspoon polvo de ajo

1 teaspoon polvo de cebolla

1/2 pound queso "cheddar" rallado ((aproximadamente 2 tazas))

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Unte el queso crema en la parte inferior de 8x8 pulgadas del molde para hornear o cacerola.
3. Distribuya los frijoles en la parte superior del queso crema.
4. Combine los tomates, polvo de ajo y el polvo de cebolla, y esparza con una cuchara por encima de los frijoles. Espolvoree con el queso.
5. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que el queso este derretido y burbujeante.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	100	
Total Fat	5 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	6 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	3 g	
Sodium	190 mg	