

Salsa de Frijoles

Sirve: 6 porciones

Sirva esta salsa de frijoles y queso fácil de preparar, en una fiesta o como un refrigerio en casa después de la escuela.

Ingredientes

- 2 tazas** frijoles rojos (enlatados)
- 1 cucharada** vinagre
- 3/4 cucharadita** chile en polvo
- 1/8 cucharadita** comino en polvo
- 2 cucharaditas** cebolla (finamente picada)
- 1 taza** queso cheddar (rallado)

Preparación

1. Escurra los frijoles, pero guarde el líquido en un platito aparte.
2. Coloque los frijoles, vinagre, pimienta en polvo y comino en una licuadora. Licúe hasta tener una mezcla bien integrada. Añada suficiente líquido restante de los frijoles para obtener una salsa fácil de untar.
3. Agregue la cebolla y el queso rallado.
4. Guarde en un recipiente herméticamente cerrado y coloque en el refrigerador.
5. Sirva con verduras crudas o galletitas saladas.

Notas:

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	7 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	20 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Si no cuenta con licuadora, puede mezclar los primeros cuatro ingredientes y aplastar con un tenedor. Luego incorpore las cebollas y el queso.

Puede guardar esta salsa en el refrigerador de 4 a 5 días.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes