

DIP DE FRIJOLES ROJOS

Tiempo de Preparación: 3 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de frijoles rojos enlatados sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata de tomates en cubitos bajos en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Instrucciones:

1. Agregue la cebolla a la sartén y cocine a fuego medio alto hasta que esté transparente (3-4 minutos).
2. Agregue el tomate cortado en cubitos y los condimentos; mezcle y cocine por 1 minuto.
3. Agregue los frijoles rojos; tape y cocine por 10 minutos a fuego lento.
4. Retire del fuego. Use una licuadora para hacer puré el contenido, o transfíralo a un tazón y aplaste con un tenedor.

Sugerencia: Sirva con verduras frescas como palitos de zanahoria o apio para un bocadillo o guarnición abundante.



Información Nutricional*

Porciones totales: 8
Tamaño de la porción: ¼ de taza
Calorías: 41 kcal
Grasas: 0 g
Sodio: 50 mg
Carbohidratos: 8 g
Fibra: 3 g
Proteína: 2 g
Porciones de carbohidratos: ½

**Los datos nutricionales incluyen tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, frijoles rojos enlatados con 50% menos de sodio, 1 cebolla blanca pequeña y especias.*