

ДИП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Время на подготовку: 3 минуты
Время приготовления: 20 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. консервированной без соли красной фасоли, слить жидкость и промыть
- 1 ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, порезанных кубиками

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), мелко нарезанного
- 1 чайная ложка измельченного имбиря
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Поместите лук в большую сковороду на средне-сильный огонь и готовьте до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте нарезанные томаты и приправы; перемешайте и готовьте 1 минуту.
3. Добавьте красную фасоль; накройте крышкой и готовьте на слабом огне 10 минут.
4. Снимите с огня. Измельчите блендером или переложите в миску и разомните фасоль вилкой.

Совет: Подавайте со свежими овощами, такими как нарезанная палочками морковь или сельдерей в качестве сытной закуска или гарнира.



Питательная ценность*

Всего порций: 8
Размер порции: ¼ ч.
Калории: 41 калория
Жиры: 0 г
Натрий: 50 мг
Углеводы: 8 г
Пищевые волокна: 3 г
Белки: 2 г
Порций углеводов: ½

**В питательную ценность включены красная фасоль с пониженным на 50% содержанием соли, нарезанные томаты без соли, маленький белый лук и приправы.*