

ДИП (СОУС) ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

Время на подготовку: 5 минут
Время на приготовление: 20 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. консервированной черной фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- $\frac{3}{4}$ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~ $\frac{1}{2}$ чашки), мелко порезанного
- 1 столовая ложка измельченного имбиря
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Поместите $\frac{1}{4}$ ч. воды и нарезанный лук в кастрюлю; готовьте на средне-сильном огне до прозрачности (3-4 минут).
2. Добавьте нарезанные кубиками томаты, имбирь, чеснок и кумин; готовьте 1 минуту.
3. Добавьте черную фасоль и $\frac{1}{4}$ ч. воды. Накройте крышкой и уменьшите огонь до слабого; готовьте 10 минут.
4. Уберите с огня. Измельчите все блендером или переложите в миску, разомните фасоль вилкой и перемешайте.

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



Питательная ценность*

Всего порций: 16
Размер порции: 2 столовых ложки
Калории: 20
Жиры: 0 г
Натрий: 24 мг
Углеводы: 4 г
Пищевые волокна: 1.5 г
Белки: 1 г
Углеводов в порции: 0

**В питательную ценность включены консервированная черная фасоль с содержанием соли, уменьшенным на 50%, консервированные резаные кубиками томаты без соли, мелкий белый лук и специи.*