

ДИП (СОУС) ИЗ ФАСОЛИ ПИНТО

Время на подготовку: 7 минут

Время на приготовление: 15 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. готовой фасоли пинто
- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, порезанных кубиками

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), мелко порезанного
- ½ ч. тертого сыра (желательно с уменьшенным содержанием жира)
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка молотого перца чили

Инструкции:

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в кастрюлю на средне-сильный огонь; готовьте до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте нарезанные томаты, чесночный и чили порошок в кастрюлю; перемешайте и оставьте на огне на 1 минуту.
3. Добавьте готовую фасоль пинто; накройте крышкой и готовьте 10 минут на слабом огне.
4. Уберите с огня. Используя блендер, превратите массу в пюре, или разомните вилкой до гладкости.

Совет:

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



Питательная ценность*

Всего порций: 8
Размер порции: ¼ ч.
Калории: 58
Жиры: 1.5 г
Натрий: 43 мг
Углеводы: 8 г
Пищевые волокна: 2.5 г
Белки: 3 г
Порций углеводов: ½

**В пищевую ценность входят готовая фасоль пинто, консервированные резанные кубиками томаты без соли, 1 маленький белый лук, мелко тертая Mexican смесь четырех сыров и специ.*