

SALSA DE FRIJOL NEGRO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- $\frac{3}{4}$ de taza de tomates enlatados en cubitos bajos en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ $\frac{1}{2}$ taza), finamente picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido

Direcciones:

1. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de agua y la cebolla picada a una olla; cocine a fuego medio-alto hasta que esté translúcida. (3-4 minutos).
2. Agregue tomate cortado en cubitos, jengibre, ajo y comino; cocine por 1 minuto.
3. Agregue los frijoles negros y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Cubra y reduzca a fuego lento; cocine por 10 minutos.
4. Retire del fuego. Use una licuadora para hacer puré el contenido, o transfiera a un tazón y triture los frijoles con un tenedor y mezcle.

Consejo: Sirva con verduras frescas como palitos de zanahoria o apio para un entremés abundante o una guarnición.



Información Nutricional*

Porciones totales: 16
Tamaño de la porción: 2 cucharadas
Calorías: 20
Grasas: 0 g
Sodio: 24 mg
Carbohidratos: 4 g
Fibra: 1.5 g
Proteína: 1 g
Porciones de Carbohidratos: 0

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