

## SALSA DE FRIJOLAS PINTOS

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Incluido en la caja:**

- 1 taza de frijoles pintos, cocidos
- ½ taza tomates en cubitos enlatados bajos en sodio

**Se necesitan los siguientes**

**ingredientes adicionales:**

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- ½ taza de queso rallado (preferiblemente reducido en grasa)
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo

**Instrucciones:**

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue el tomate cortado en cubitos, el ajo y el chile en polvo a la sartén; mezcle bien y cocine por 1 minuto.
3. Agregue los frijoles pintos cocidos; tape y cocine por 10 minutos a fuego lento.
4. Retire del fuego. Use una licuadora para hacer puré o aplaste con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.

**Consejo:**

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 taza.

**Calorías:** 58

**Grasas:** 1.5 g

**Sodio:** 43 mg

**Carbohidratos:** 8 g

**Fibra:** 2.5 g

**Proteína:** 3 g

**Porciones de carbohidratos:** ½

*\*Los datos nutricionales incluyen frijoles pintos hervidos, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, 1 cebolla blanca pequeña, mezcla mexicana de cuatro quesos finamente rallados y especias.*