

Salsa de Frijoles con Chile

4 porciones

Los frijoles secos y enlatados son fuentes económicas de proteína. Al escurrir y enjuagar los frijoles enlatados, puede reducir el contenido de sodio hasta en un 40%.



- 2 tazas de frijoles cocinados escurridos o 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, enlatados y escurridos
 - 1 cucharadita de chile en polvo
 - 2 cucharadas de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente y picada
 - ½ taza de queso “Cheddar”, triturado
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. En un tazón mediano, aplaste los frijoles.
 3. Añada el chile en polvo, la cebolla y el queso. Mezcle bien.
 4. Sirva caliente con chips de tortilla o frío con vegetales crudos.
 5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 150, Grasa total 6g, Grasa saturada 3g, Colesterol 15mg, Sodio 410mg, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 5g, Azúcares totales 1g, Proteína 9g, Calcio 15%, Hierro 10%.