



Salsa de Frijoles Negros en Capas

Sirve: 16 porciones

¿En busca de un refrigerio saludable para el día del juego? Esta Salsa de Frijoles Negros en Capas es muy colorida, saludable y gustosa. Los niños pueden ayudar en la cocina con la preparación del puré, mezcla y capas. Junte con bastones de verduras o con chips de tortillas integral horneadas, ¡esta es una receta ganadora!

Ingredientes

1 lata frijoles negros escurridos y enjuagados (15 onzas)

1/4 cucharadita cebolla en polvo

1/4 cucharadita orégano seco

1/8 cucharadita ajo en polvo

1/8 cucharadita pimienta de cayena

1/2 taza salsa espesa y con trozos de tomate

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1/2 taza crema agria baja en calorías

1/4 taza cebolleta picada

2 onzas queso cheddar bajo en grasa rallado

Preparación

1. Prepare un puré con los frijoles y agréguele la cebolla en polvo, el orégano seco, el ajo en polvo y la pimienta de cayena. Ponga en una fuente para servir.

2. Cubra con la salsa, la crema agria, cebolletas y el queso rallado.

Notas

Sirva como salsa para mojar vegetales crudos, como bastones de apio o zanahoria y rodajas de pimiento.

Origen: Cornell Cooperative Extension of Onondaga County, Good Food Cookbook