Salsa de Frijoles

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Beans / Peas, Meat / Meat Alternate **Sauces, Condiments & Dressings, Snacks, G-02**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles de garbanzos enlatados, escurridos.	1 lb 6 oz	3 1/2 tazas	2 lb 12 oz	1 cuarto gl 3 tazas	**1.** Machuque o mezcle todos los ingredientes, con sus manos o un usando un procesador de comida.
Jugo de limón		1 1/2 cdta		1 Cda	
Ajo granulado		1 cdta		2 cdta	
Aceite vegetal		2 Cda		1/4 taza	
Salsa de soja baja en sodio		1/2 cdta		1 cdta	
Pimienta negra o blanca molida		1/8 cdta		1/4 cdta	
Perejil seco		2 Cda		1/4 taza	
Agua		1/4 taza		1/2 taza	
					2. Punto Crítico de Control: Mantenga caliente a 40º o más bajo. Refrigérelo hasta que esté listo para servir.
					3. Sirva con cuchara servidora No. 30 (2 cucharas).

Notas

Consejo Especial:
Para un bocadillo delicioso, sirva esta salsa con cuñas de pan pita integral.

Serving	Yield	Volume
2 cucharadas (cuchara servidora No. 30) provee el equivalente a una cucharada de frijoles de ¼ oz de carne magra cocida.	**25 Porciones:** 1 lb 9 oz **50 Porciones:** 3 lb 2 oz	**25 Porciones:** 3 1/3 tazas **50 Porciones:** 1 cuarto gl 2 2/3 tazas

Nutrients Per Serving

Calorías	55	Grasa saturada		Hierro	1 mg
Proteinas	2 g	Colesterol		Calcio	13 mg
Carbohydrate	9 g	Vitamina A	25 IU	Sodio	115 mg
Grasa total	2 g	Vitamina C	2 mg	Fibra dietetica	2 g