

Dip de Frijoles Negros en Capas

Sirve 16



Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros
(15 onzas, escurridos y enjuagados)
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de salsa fresca (espesa y con trozos)
- 1/2 taza de crema agria (de bajas calorías)
- 1/4 taza de cebolla verde (picada)
- 2 onzas de queso cheddar, con grasa reducida (rallado)

Preparación:

1. Machacar los frijoles y mezclar con el polvo de cebolla, orégano seco, ajo en polvo y la pimienta de cayena. Esparcir en un plato de servir.
2. Cubrir con capas de salsa, crema agria, cebollas verdes y queso rallado.

Nota: Servir como dip para verduras crudas como apio, barritas de zanahorias y trozos de pimientos.

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 2 cucharadas		
Raciones por Envase 16		
Cantidad por Ración		
Contenido Calórico 61		
% Valores Diarios *		
Grasa Total	2g	
Grasa Saturada	1g	
Acido Graso Trans	0g	
Colesterol	6mg	
Sodio	116mg	
Carbohidrato Total	7g	
Fibra Dietética	2g	
Azúcares	1g	
Proteínas	3g	
Vitamina D	0mcg	Potasio 149mg
Calcio	57mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Dip de Frijoles Negros en Capas

Sirve 16



Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros
(15 onzas, escurridos y enjuagados)
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de salsa fresca (espesa y con trozos)
- 1/2 taza de crema agria (de bajas calorías)
- 1/4 taza de cebolla verde (picada)
- 2 onzas de queso cheddar, con grasa reducida (rallado)

Preparación:

1. Machacar los frijoles y mezclar con el polvo de cebolla, orégano seco, ajo en polvo y la pimienta de cayena. Esparcir en un plato de servir.
2. Cubrir con capas de salsa, crema agria, cebollas verdes y queso rallado.

Nota: Servir como dip para verduras crudas como apio, barritas de zanahorias y trozos de pimientos.

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 2 cucharadas		
Raciones por Envase 16		
Cantidad por Ración		
Contenido Calórico 61		
% Valores Diarios *		
Grasa Total	2g	
Grasa Saturada	1g	
Acido Graso Trans	0g	
Colesterol	6mg	
Sodio	116mg	
Carbohidrato Total	7g	
Fibra Dietética	2g	
Azúcares	1g	
Proteínas	3g	
Vitamina D	0mcg	Potasio 149mg
Calcio	57mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.