

Salsas o “Dips” de Frijoles Rápidos y Fáciles de Preparar

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

“Dip” de frijoles negros con trozos
 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
 1 cebolla pequeña, cortada
 1 chile pimiento pequeño, cortado
 1 tomate mediano, cortado
 1 diente de ajo, picado
 1 cucharadita de comino
 1 cucharadita de chile en polvo
 1 cucharada de vinagre de sidra

“Dip” Ahumado de Frijoles Pintos

1 lata de 15 onzas de frijoles pinto, enjuagados y escurridos
 1 lata de 4 onzas de chile jalapeño no muy picante (mild)
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 cucharada o más de salsa barbacoa o de tomate
 1 cucharada o más de agua
 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
 1 cucharadita de líquido con sabor de ahumado (liquid smoke)

“Dip” de Garbanzo al limón

1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
 1/2 taza de crema agria baja en grasa
 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
 1 cucharada de aceite de oliva
 1/2 cucharadita de comino
 1 cucharadita de salsa picante
 2 diente de ajo, picado
 2 cucharadas o más de cilantro, picado

Preparación:

1. Para un “dip” o salsa sin grumos, ponga todos los ingredientes en un procesador de comida o en la licuadora y procese hasta que quede sin grumos, **O** para un “dip” o salsa con trozos, machaque bien los frijoles o chícharos con un tenedor o un utensilio para hacer puré de papa, y añada revolviendo los demás ingredientes.
2. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Sirva con tortillas en trocitos, pedazos de pan tipo pita o con vegetales frescos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (108g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	
Protein 3g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 25%
Calcium 4%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.