



Salsa de frijoles pintos

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Bolsa de plástico grande con cierre
Abrelatas

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 oz de frijoles pintos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados O 2 tazas de frijoles pintos secos preparados (aproximadamente $\frac{2}{3}$ taza de frijoles secos)
1/2 taza de yogur natural con bajo contenido de grasas
1/2 taza de salsa mexicana
Vegetales para mojar en la salsa, picados

Complementos opcionales: queso rallado, tomates o cebollas cortadas, cilantro, jalapeños, etc. cortados

Información nutricional:

Calorías 60
Grasas totales 0.5 g
Sodio 125 mg
Carbohidratos totales 9 g
Proteína 4 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras. Si usa frijoles secos, prepárelos según las instrucciones del paquete.
2. Si usa frijoles secos, prepárelos con un remojo rápido según las instrucciones del paquete. Luego cocine los frijoles según las instrucciones del paquete
3. Agregue los frijoles a una bolsa de cierre hermético grande. Apriete para sacar el aire de la bolsa y cierre. Aplaste los frijoles con los dedos hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Agregue el yogur y la salsa a la bolsa. Vuelva a cerrar la bolsa y aplaste con los dedos hasta que esté todo bien integrado.
5. Sirva de inmediato con verduras frescas cortadas o refrigere para obtener una consistencia más firme.