



Salsa de “masa de galletas”

Porciones 6 | Tiempo de preparación 5 min |

Tiempo total 10 min

Equipamiento: Bolsa con cierre de 1 galón, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: N/C

Ingredientes

1 lata de 15.5 oz de frijoles blancos, sin sal agregada (blancos comunes o blancos grandes) escurridos y enjuagados

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharaditas de extracto de vainilla (regular o imitación)

1/4 taza de mantequilla de maní u otra mantequilla de frutos secos

1/4 taza de leche con bajo contenido de grasa

1/4 taza de miel

3 cucharas de avena de cocción rápida

1/3 taza de chispas de chocolate

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas y los utensilios.
2. Coloque todos los ingredientes en la bolsa con cierre de 1 galón, salvo las chispas de chocolate. Integre el contenido apretando la bolsa hasta que se forme una textura suave y homogénea y los frijoles se hayan desarmado.
3. Abra la bolsa y agregue las chispas de chocolate. Apriete para integrarlos.
4. Sirva con fruta en rebanadas. Refrigere las sobras de salsa por hasta 5 días.

Información nutricional:

Calorías 280 Grasas totales 9 g Sodio 90 mg Carbohidratos totales 32 g Proteína 10 g