



# 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