

# Recetas para Dips y Snacks

## Batidora de Mano/Robot de Cocina

### Dip de Aguacate y Frijoles



Ingredientes	Costo Aprox.*
3 latas de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos	\$2.67
1 aguacate	\$1.69
1 lata de 14.5 onzas de tomates picados	\$1.69
Albahaca fresca	\$2.49
Condimentos (aceite de oliva, jugo de limón)	\$0.75**
<b>Total</b>	<b>\$9.29</b>

# de raciones: 8 raciones de 1 taza **Costo por ración: \$1.16**

\*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

\*\*Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

**Direcciones:** Ponga los ingredientes en un bol profundo y bátalos con la batidora de mano hasta la consistencia deseada. Sirva. Para una textura y sabor, bátalos menos. Agregue un bote pequeño de tomates secados al sol marinados picados y la albahaca. Unte el dip en un crostini y agregue un poco de queso feta o queso parmesano. Sirva así o cocine el dip en una olla hasta que el queso se derrita.

#### Información Nutricional para una ración de 1 taza

<b>Calorías</b>	<b>291</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>8g</b>
Grasa Saturada	1g
% de total diario	5%
<b>Carbohidratos</b>	<b>43g</b>
<b>Proteína</b>	<b>15g</b>
<b>Fibra</b>	<b>16g</b>

	% de total diario
Vitamina A	3%
Vitamina C	9%
Calcio:	6%
Hierro	23%
Buena fuente de*	Vitaminas B, Hierro, Potasio, Magnesio, Zinc
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

