



Salsa de Frijoles Blancos

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 4 cucharadas

Equipo:

Licudadora o procesador de alimentos

Ingredientes:

1 lata (de 15 onzas) de frijoles Cannellini, escurridos y enjuagado

2 dientes de ajo

2 cucharadas de jugo de limón fresco

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de hojas de perejil italiano fresco

½ cucharilla sal

¼ cucharilla pimienta negra recién molida

Instrucciones:

Pongo los frijoles, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el perejil en la licudadora o el procesador de alimentos. Mezcle por pulsas hasta que la mezcla esta picada en trozos. Sazone con pimienta a gusto.

Traslade el puré de frijoles a un cuenco pequeño.

Servir con verduras frescas o de grano entero pita chips.

Costo por receta: \$3.00

Costo por ración: \$0.25

Raciones de MiPlato ¼ ración proteína

Adaptado de:

<http://www.foodnetwork.com/recipes/giada-de-laurentiis/white-bean-dip-with-pita-chips-recipe/index.html?cc=linkback>

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 cucharadas

Raciones 12

Cantidad por Ración

Calorías 92

% Valores Diarios*

Grasa Total 5g 8%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa *Trans* 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 3g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 217mg 6%

Sodio 88 mg 4%

Carbohidrato Total 10g 3%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 0g

Proteínas 4g 8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>