



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías
150

Carbohidratos
24 g

Fibra Dietética
9 g

Proteínas
8 g

Grasas
2 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
Menos de
5 mg

Sodio
590 mg



Botana de Frijoles Negros con Jalapeño

¡Esta botana es algo picosita! Es mejor servida calentita con verduras y chips horneados.

Rinde 8 porciones. *½ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

1. En una cacerola mediana agregue los frijoles, la cebolla, el tomate, los jalapeños, el agua y las especias.
2. Cocine a fuego medio por 5 minutos o hasta que esté muy caliente, después cubra y cocine a fuego medio-bajo por 10 minutos.
3. Deje enfriar un poco y luego ponga en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue hasta que esté casi cremoso.
4. Vacíe la salsa de frijol en un plato y agregue el queso y la cebolla verde, si gusta.
5. Sirva con verduras rebanadas o chips horneados*.

**Para preparar los chips de tortilla, corte las tortillas en triángulos, rocíe con aceite en aerosol para cocinar por ambos lados. Hornee en una sola capa a 425°F por 10 a 12 minutos o hasta que queden doraditos y crujientes.*

- 2 latas (de 15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos**
- ¾ taza de cebolla picada**
- ¾ taza de tomate picado**
- ¾ taza de jalapeños en escabeche rebanados (incluyendo parte del líquido)**
- ¼ taza de agua**
- 1 cucharadita de comino molido**
- ½ cucharadita de chile molido**
- 2 dientes de ajo, picados**

Ingredientes Opcionales
Queso Cotija desmoronado
Cebolla verde rebanada

Consejo:

Los frijoles pueden machacarse con un machacador de papa si no tiene licuadora.

