Salsa colorida de chiles para untar

Source: Breaking the Food Seduction, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jo Stepaniak; © Jo Stepaniak 2005

Servir esta sabrosa salsa para untar con chips de maíz horneados, galletas de cereales integrales, o como una pasta para untar en un sándwich.

About the Recipe

132 Calories · 8.1 g Protein · 8.4 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 Servings

- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles pintos, cocidos, escurridos
- 1 cebolla de verdeo/cebollín, rebanada
- 2 cdas / 30 ml vinagre balsámico
- 1 cdta / 2,7 g chile en polvo
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano, seco
- al gusto salsa Cholula
- 1/4 tz / 25 g pimiento morrón rojo, picado
- 1/4 tz / 25 g pimiento morrón verde, picado

Directions

1. Combinar todos los ingredientes excepto los pimientos morrones en una procesadora de alimentos que tenga una cuchilla de metal.
2. Licuar hasta que quede homogénea y cremosa.

3. Transferir a un tazón y añadir los pimientos morrones. Mezclar bien.
4. Servir y disfrutar con chips de maíz horneados, galletas de cereales integrales, o como una pasta para untar en un sándwich.

Nutrition Facts

Por porción de 1/2 taza
Calorías: 132
Grasas: 0.8 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 5.3%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 8.1 g
Carbohidratos: 24.2 g
Azúcar: 1.2 g
Fibra: 8.4 g
Sodio: 15 mg
Calcio: 50 mg
Hierro: 2.2 mg
Vitamina C: 27.2 mg
Betacaroteno: 294 mcg
Vitamina E: 1.2 mg