

# 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 pimienta morrón rojo, picado
- 1/4 tz / 25 g pimienta 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. &nbsp;

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. &nbsp;

## **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