



Dip de frijoles

Rinde: 6 porciones (1/3 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos

1/2 taza de salsa

3 cucharadas de cilantro picado (opcional)

1/2 cebolla pequeña picada (opcional)

Galletas o Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

Preparación

1. Lavar el cilantro (si va a usar).
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
4. Servir con los Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo* o con galletas integrales.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue pimienta verde, rojo o amarillo picado o jalapeños cortados.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/3 Cup (102g)
Amount Per Serving	
Calories	80
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 309mg	6%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	