

SALSA NACHO DE FRIJOLES



BeHealthyPA.org

SALSA NACHO DE FRIJOLES

PORCIONES: 12 | **TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ TAZA**

★ **Calorías:** 200 **Grasa Total:** 13.5g **Grasa Saturada:** 8g **Sodio:** 360mg **Carbohidrato:** 10g **Fibra dietética:** 3g **Proteína:** 9g

INGREDIENTES

- 1 paquete de 8 onzas o 1 taza de queso crema, ablandado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, rojos, negros o garbanzos, sin escurrir
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos, escurridos
- 1 cucharadita de ajo en polvo (o 4 dientes de ajo picados)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (o 1/2 taza de cebolla picada)
- 2 tazas de queso cheddar rallado (2 tazas o 1/4 del bloque de queso bloque USDA, en cubos)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Unte el queso crema en el fondo de una fuente para hornear o para guisar de 8 pulgadas por 8 pulgadas.
3. Extienda los frijoles enlatados sin escurrir sobre el queso crema.
4. Escorra los tomates enlatados y combine con el ajo en polvo y la cebolla en polvo en un tazón pequeño. Échelos encima de los frijoles con una cuchara.
5. Espolvoree con queso de bloque rallado o rebanado.
6. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que el queso se derrita y burbujee.

Nota:

- Sirva con chips de tortilla calientes, apio, zanahorias o sus vegetales favoritos.
- En esta receta se pueden usar opciones de queso crema, queso y frijoles más saludables bajos en grasa, reducidos en grasa y bajos en sodio.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Receta adaptada de ChooseMyPlate

Mayo 2020

