

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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

