

Dip de Frijoles Negros



Prep:

10 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

Bake and Roast Pan (9 x 13)

Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Asar el ajo le da a este dip un sabor único, reconfortante y ligeramente dulce. Este dip de frijoles negros es el aperitivo perfecto antes de una comida. Sin embargo, las sobras también están buenísimas para untar un sandwich o en una ensalada para añadir un extra de proteínas.

1 cabeza de
ajo, asado
1 taza de
frijoles negros, cocidos
(172
g)
¼ taza de
tahini
(60
g)
¼ taza de
zumo recién exprimido de lima o de limón
(60
ml)
1 cucharadita de
comino en polvo
(2
g)
¼ cucharadita de

sal marina

(2

g)

1 pellizco de pimienta de cayena

1/4 taza de

agua

(60

ml)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 400°F/204°C. Pon el ajo en una fuente de horno y asalo durante 30 minutos.
2. En la olla, hierva suficiente agua con los frijoles negros y cocina a fuego lento durante una hora.
3. Combina los frijoles cocidos, el tahini, el zumo de limón, el ajo, el comino, la sal y pimienta en una batidora.
4. Sin dejar de batir, agrega poco a poco el agua hasta que la mezcla se vuelva suave y cremosa.
5. Prueba para ajustar los condimentos. Sirve con crackers.

Información nutricional por ración

Calorías: 85
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 67mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 4g