Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Dip Fiesta de Frijoles

Sirve:

14 raciones de ¼ taza (95 g) cada una

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet
medium mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LC
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Este receta de dip será el éxito de la fiesta y, en el caso improbable de que sobre, también será un éxito en la cena del día siguiente. Un aperitivo bajo en calorías, alto en proteínas, bajo en grasas y riquísimo o una cena mexicana deliciosa, este plato versátil conseguirá que todos pidan más.

3 ½ tazas de frijoles pintos, escurridos. Reserva el líquido. (840 g)
1 ½ cucharaditas de chili en polvo (4 g)
¼ cucharadita de comino (1 g)
⅛ cucharadita de pimentón (.5 g)
½ cucharadita de sal (3 g)
2 cucharadas de pasta de tomate (33 g)
¼ taza de líquido de los frijoles (60 ml)
¼ taza de

cebolla, cortada con Cono #2 (90 g)
2 dientes de ajo, picados
½ taza de salsa (130 g)

Preparación :

1. Pon 2 tazas de frijoles pintos escurridos en un bol mediano. Machaca con un tenedor hasta que los frijoles tengan la consistencia de frijoles refritos. O bate hasta que quede suave con una batidora. Reserva.
2. En un bol grande, combina 1½ tazas de frijoles escurridos, el chile en polvo, el comino, el pimentón, la sal, la pasta de tomate y ¼ taza del líquido de los frijoles. Machaca ligeramente como antes. Mezcla con los frijoles anteriores y reserva.
3. Precalienta la sartén eléctrica a 250°F/121°C. Saltea la cebolla y el ajo durante 3 minutos o hasta que la cebolla quede translúcida. Mezcla con los frijoles. Añade la salsa y mezcla bien.
4. Baja la temperatura de la sartén eléctrica a 225°F/107°C. Extiende la mezcla de frijoles uniformemente en la sartén. Tapa y cocina durante 15 minutos o hasta que esté bien caliente.
5. Destapa y añade el queso. Apaga la sartén y tapa. Cuando el queso se derrita, decora con el cilantro y sirve con nachos de maíz o pan de pita tostado.

Consejos:

- Si no tienes tiempo de cocer los frijoles, sustituye por 425 g de frijoles refritos y 425 g de frijoles chili, escurridos y hechos puré.
- Usa las sobras para hacer burritos. También puedes untar masa de pizza, poner queso rallado por encima y meter en el horno. Sirve con lechuga y tomate picado por encima.

Información nutricional por ración

Calorías: 72
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 4mg
Sodio: 450mg
Carbohidratos: 12g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 1g
Proteína: 5g