

Dip de Frijoles Blancos con Hierbas

Ingredientes:

2 dientes de ajo picados
 1 cucharadita de salvia picada
 1/2 cucharadita de romero picado
 2 latas de frijoles cannellini
 Líquido de frijoles enlatados
 2 cucharadas. agua
 Sal al gusto
 1 pizca de pimienta de cayena



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/4 cup (39g)
Amount per serving	
Calories	30
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 72mg	2%

*The % Daily Value 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.

Instrucciones:

1. En un sartén, use una pequeña cantidad de líquido de frijoles enlatados y dejar calentar. Agregue el ajo, la salvia y el romero cocinando hasta que estén fragantes.
2. Agregue los frijoles y revuelva para cubrir. Una vez recubierto, transfiera en un procesador de alimentos o licuadora.
3. Agregue agua, sal y pimienta de cayena. Mezclar hasta que esté suave.
4. Transfiera a un tazón pequeño para servir.

Costo por porción: \$ 0.13

Receta de Emily Rogers