



Dip de Frijoles

Rinde: 6 porciones ($\frac{1}{3}$ taza por porción)
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa
- 3 cucharadas de cilantro picado (opcional)
- Galletas o Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña picada (opcional)

Preparación

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave el cilantro (si va usar).
- Reúna, pique y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente.
- Sirva con los Chips de tortilla horneados del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo* o con galletas integrales.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue pimienta morrón verde, rojo o amarillo picado o jalapeños cortados.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/3 Cup (102g)
Amount Per Serving	
Calories	80
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 309mg	6%

*The % Daily Value (DV) 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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

