



Ingredientes:

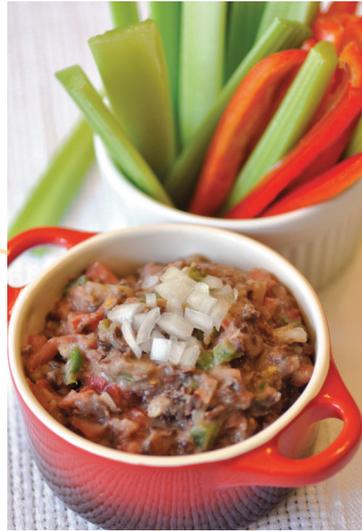
1 manojo de **apio**

Crema de Frijoles Negros

- 1 lata de 15 onzas de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 1 **cebolla** pequeña cortada
- 1 **chile campana** pequeño, cortado
- 1 **tomate** mediano cortado
- 1 **diente** de **ajo** finamente picado
- 1 cucharadita de **comino**
- 1 cucharadita de **chile en polvo**
- 1 cucharada de **vinagre de sidra**

Crema de Garbanzo al Limón

- 1 lata de 15 onzas de **garbanzos**, enjuagados y escurridos
- ½ taza de **crema agria baja en grasa**
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- 1 cucharada de **aceite**
- ½ cucharadita de **comino**
- 1 cucharadita **salsa picante**
- 2 dientes de **ajo** finamente picados o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas o más de **cilantro** picado



Porciones: 24

Tamaño de la porción:
2 cucharadas

Información nutricional (para cada porción):

Calorías: 15
Grasa total: 0g
(Grasas saturadas: 0g)
Colesterol: 0mg
Fibra dietética: 1g
De sodio: 75mg

Porciones: 16

Tamaño de la porción:
2 cucharadas

Información nutricional (para cada porción):

Calorías: 40
Grasa total: 2g
(Grasas saturadas: 0.5g)
Colesterol: 5mg
Fibra dietética: 0g
De sodio: 45mg

Instrucciones:

1. Para una salsa o crema para untar sin grumos, pon todos los ingredientes en un procesador de comida o en la licuadora y procesa hasta que quede sin grumos. O para una salsa o crema para untar con grumos, machaca bien los frijoles con un tenedor u otro utensilio para hacer puré de papa. Añade los demás ingredientes y revuelve. Añade líquido, si fuese necesario para obtener la consistencia deseada.
2. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Lavese, divídese, y corta el manojo de apio en trozos del tamaño. Sirve con la crema.
4. Refrigerar lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visita [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.