



Ingredientes:

1 manojo de **apio**

Dip de Frijoles Negros

1 lata (15 onzas) de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos

1 **cebolla** pequeña, cortada en forma de cubitos

1 **pimiento dulce** pequeño, cortado en forma de cubitos

1 **tomate** mediano, cortado en forma de cubitos

1 **diente** de **ajo** finamente picado o ¼ de cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de **comino**

1 cucharadita de **chile en polvo**

1 cucharada de **vinagre de sidra**

Dip de Garbanzo al Limón

1 lata (15 onzas) de **garbanzos**, enjuagados y escurridos

½ taza de **crema agria baja en grasa** o yogur natural

2 cucharadas de **jugo de limón amarillo**

1 cucharada de **aceite vegetal**

½ cucharadita de **comino**

1 cucharadita de **salsa picante**

2 dientes de **ajo** finamente picados o ½ cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas o más de **cilantro** picado



Porciones: 24

Tamaño de la porción:
2 cucharadas

Información nutricional (por porción):

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



Porciones: 16

Tamaño de la porción:
2 cucharadas

Información nutricional (por porción):

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

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Para un dip cremoso, ponga todos los ingredientes en un procesador de comida o en la licuadora y procesa hasta que quede sin grumos. O para un dip más espeso, machaque los frijoles o garbanzos con un tenedor u otro utensilio para hacer puré de papa. Añada los demás ingredientes y revuelva. Añada líquido, si es necesario, para obtener la consistencia deseada.
3. Enjuague, divida y corte el apio en trozos del tamaño de una porción. Sirva con el dip.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.