

## 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: 6**  
**Tamaño de la porción:**  
½ taza

#### Información nutricional (para cada porción):

Calorías: 60  
Grasa total: 0g  
(Grasas saturadas: 0g)  
Colesterol: 0g  
Fibra dietética: 4g  
De sodio: 300mg



**Porciones: 24**  
**Tamaño de la porción:**  
2 cucharadas

#### Información nutricional (para cada porción):

Calorías: 30  
Grasa total: 1.5g  
(Grasas saturadas: .5g)  
Colesterol: 5mg  
Fibra dietética: 1g  
De sodio: 60mg

## Instrucciones:

1. Para una salsa o crema para untar sin grumos, ponga todos los ingredientes en un procesador de comida o en la licuadora y procese hasta que quede sin grumos. O para una salsa o crema para untar con grumos, machaque bien los frijoles con un tenedor u otro utensilio para hacer puré de papa. Añada los demás ingredientes y revuelva. Añada líquido, si fuese necesario para obtener la consistencia deseada.
2. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Lavase, divídase, y corte el manojo de apio en trozos del tamaño. Sirva con la crema.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas