



## 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. Refrigera 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**