

Hack Your Snack Video pre grabado  
**Receta: Salsa de frijoles pintos**

Lista de compras

Una cabeza de ajo

Una lata de frijoles pintos bajos en sal

Un manojo de cilantro fresco

Un bote de aceite de canola

Un bote de pimienta negra

Un bote de sal

Orégano seco

Comino

Polvo de chile

Un chile verde campana y/o un chile jalapeño

Un pepino y/o un rábano

Un paquete de tortillas de maíz

Ingredientes

Dos dientes de ajo machacados

Una lata de 15 onzas y media de frijoles pintos bajos en sal (enjuagados y colados)

Un tercio del manojo de cilantro, picado

Un cuarto de taza de agua

Una cucharada de aceite de canola

Un cuarto de una cucharadita de sal

Media cucharadita de pimienta negra

Una pizca de orégano seco

Tres cucharadas de chile verde campana o jalapeño picado

Al lado

Pepino y rábano picado

Chips de maíz:

Tortilla de maíz, cortada en triángulos (6)

Espolvorea con comino, polvo de chile  
Rosea con aceite de cocinar  
Hornea a 400 grados por 10 minutos

### Materiales

Abre latas  
Colador  
Tabla de cortar  
Copas de medir  
Cucharas de medir  
Plato hondo mediano  
Un cuchillo filoso  
Prensa o tenedor o molcajete

### Instrucciones

1. Pela y desmenuza los dientes de ajo
2. Escurre y enjuaga los frijoles pintos (Los niños pueden ayudar aquí)
3. Enjuaga y pica el cilantro (Los niños pueden ayudar aquí)
4. En un plato hondo mediano, machaca los frijoles, aceite, y agua juntos hasta que se revuelvan. Después mezcla el resto de los ingredientes – pimienta negra, orégano, chile verde campana o jalapeño (Los niños pueden ayudar aquí)
5. Transfiere la salsa a un plato hondo mediano, espolvorea con cilantro y revuélvela.

### Notas de el Chef

- Usa media cucharadita de polvo de ajo en vez de los dientes de ajo
- Usa dos cucharaditas de cilantro seco en vez de cilantro picado
- Sirve con chips de maíz o con vegetales picados
- ¿No te gustan los frijoles pintos? ¡Intenta la receta con frijoles negros!
- Intenta la receta con especias diferentes y hierbas para encontrar el sabor que te guste más

### Notas de Cooking Matters

- La salsa de frijol es una golosina fácil que está llena de fibra y proteína, ayudando a mantener a esos estomaguitos satisfechos más tiempo
- Esta es una gran receta porque lo puedes usar con lo que tengas en tu alacena y hacerlo usando cualquier tipo de frijol y sazónador que tengas a mano.

# Dip picoso de frijoles blancos

Rinde 6 porciones, ¼ taza por porción • Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere

## Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles cannellini
- ⅓ ramillete de perejil fresco
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Una pizca de pimienta cayena

## Utensilios

- Abrelatas • Colador • Cucharas para medir • Cuchillo afilado • Tabla de cortar • Tazas para medir • Tazón mediano

Utensilios especiales  
Licuadora

## Preparación

✎ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la “manito que ayuda!”

1. Pele y pique los dientes de ajo.
- ✎ 2. Escurre y enjuague los frijoles cannellini.
3. Enjuague y pique el perejil.
4. Eche en la licuadora el ajo, los frijoles cannellini, el agua, el aceite de canola, la sal, la pimienta negra molida y la pimienta cayena. Licue hasta que la mezcla esté suave.
- ✎ 5. Eche el dip en un tazón mediano. Coloque el perejil encima y revuelva.

## Sugerencias del chef

- Reemplace los dientes de ajo fresco picado por ½ cucharadita de ajo en polvo.
- En lugar del perejil fresco picado, use 2 cucharaditas de perejil seco.
- Sírvalo con pan pita de trigo integral, chips de maíz o verduras frescas cortadas en pedazos.
- Utilice frijoles nortños o navy en vez de los frijoles cannellini.
- Para obtener un dip más espeso, o para prepararlo sin licuadora, machaque con un tenedor los frijoles con el aceite y el agua hasta que estén bien mezclados. Agregue el resto de los ingredientes.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/4 cup (90g)  
Servings per Recipe 6

Amount Per Serving

Calories 80      Calories from Fat 20

% Daily Value\*

Total Fat 2.5g      4%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 290mg      12%

Total Carbohydrate 12g      4%

Dietary Fiber 4g      16%

Sugars 1g

Protein 5g

Vitamin A 8%      • Vitamin C 10%

Calcium 4%      • Iron 8%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



# ¡Haga que la comida sea divertida! - Dip picoso de frijoles blancos

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



Esta receta puede ser perfecta para bebés – simplemente elimine las especias. Puede incluso hacer “puntos” y congelar las sobras para que los niños los coman y/o prueben un poco solamente.

## Consejos y Trucos:

Los dips de frijoles son una botana fácil llena de fibra y proteína, lo que ayuda a mantener los estómagos de los pequeños llenos durante más tiempo.

## Consejos y Trucos:

Esta es una receta básica genial para su despensa – puede usar lo que tenga en la despensa y prepararla en nada de tiempo sin importar el tipo de frijoles o especias que tenga a mano.

¿No le gustan los frijoles blancos? ¡Haga la receta con frijoles negros en su lugar!



Use este dip de frijoles blancos para untar en tortillas, galletas saladas o pan. Puntos extra por creatividad si usa verduras para dibujar una cara.

## Consejos y Trucos:

Use diferentes especias y condimentos para encontrar los sabores que más le gusten. Esta receta sale muy bien con albahaca, cilantro o incluso espinacas.

# Receta de seguimiento – Dip picoso de frijoles blancos



Escurre y enjuaga los frijoles.



Enjuagar y picar el perejil.



Pelar y picar el ajo.



Mezcla...



Agregue agua, aceite y condimentos.



...¡Disfrutar!