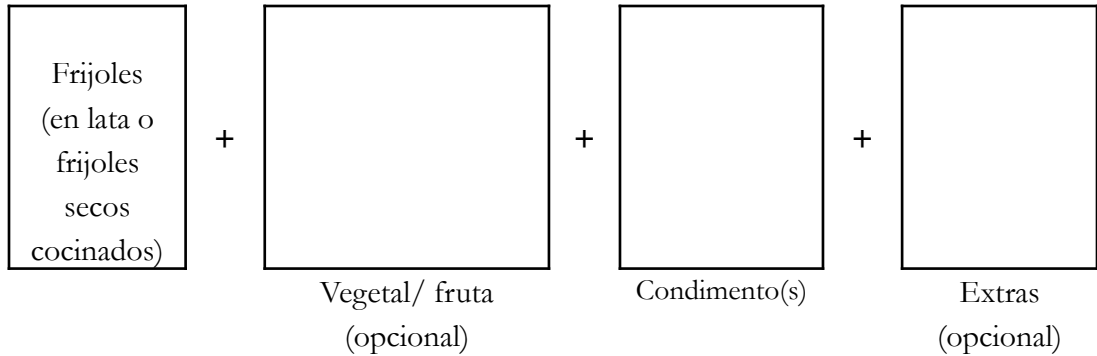


Esquema Para Preparar un Dip de Frijoles



Ideas

Secados al sol/de
lata o tomates
frescos picados
Pimientos
horneados
Aguacate
Chicharrones
congelados*

Ajo
Aceite de
oliva
Sal
Pimienta
Comino
Curry
hierbas

tahini (pasta de
sésamo)
Almendras
Nueces

*escurrirlos en agua
caliente en un
colador durante un

Direcciones: Combinar ingredientes en un bol profundo y batirlos con la batidora de mano. Servir con galletas de sal, papas horneadas, o vegetales. O lo puede comer en un sándwich o llenar una pita.