

## LEAN "REFRIED" BEANS (FRIJOLES REFritos)

### INGREDIENTES

- 1 lata (425 grs) de frijoles pintos (o 1 1/2 tazas cocinadas)
- ½ cucharadita de ajo en polvo, o ajo seco o fresco picado
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ½ cucharadita de saborizante de humo
- 2 gotas de salsa picante
- 2 cucharadas de salsa catsup



### INSTRUCCIONES

- Ecurrir y enjuagar los frijoles. Vierte Los frijoles en un plato; machácalos con un tenedor.
- Añade el resto de los ingredientes; mézclalos bien.
- Refrigerar durante varias horas o durante la noche para que los sabores se suavicen y se combinen.

Los condimentos y las cantidades en esta receta pueden variar según el gusto personal; por ejemplo, ½ cucharadita de chile en polvo añadiría color y un sabor más picante.