

Super Bean Dip (SUPER DIP DE FRIJOLES)

INGREDIENTES

- 1 15 onzas de frijoles refritos
- 1 envase de 8 onzas de crema agria baja en grasa
- 1 taza de tomates picados
- 1/4 de taza de aceitunas negras picadas
- 1/4 de taza de cebolla de verdeo picada
- 2 tazas de queso cheddar rallado y reducido en grasas (2% de leche).
- Pan de pita, verduras crudas o chips de tortilla horneados



INSTRUCCIONES

- Esparce frijoles refritos en un plato grande.
- Esparce crema agria sobre los frijoles.
- Poner en capas los tomates, las aceitunas maduras, la cebolla verde y el queso sobre la salsa.
- Servir con trozos de pan de pita, verduras crudas o chips de tortilla horneados.