

**CREMA DE FRIJOL** 20 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 cucharada de consomé en polvo (6 g)
- 1 taza de agua (240 g)
- 1 taza de frijoles refritos (220 g)
- 225 gramos de media crema
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo (1 g)
- 1/2 cucharada de postre de sal de mar (2 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Licúa la media crema con los frijoles, el consomé de pollo, el jitomate, el agua, la sal y la cebolla.
- 2º Cocina a fuego bajo por 5 minutos o hasta que espese ligeramente, moviendo para que no se pegue.
- 3º Agrega el aguacate y sirve en un tazón

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [404 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 94 kcal   | 379 kcal            | 19 %  |
| GRASA             | 6 g       | 24 g                | 37 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 9 g                 | 43 %  |
| COLESTEROL        | 11 mg     | 45 mg               | 15 %  |
| SODIO             | 256 mg    | 1033 mg             | 43 %  |
| H. CARBONO        | 7 g       | 28 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 12 g                | —     |