

**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	—