

# Dip picante de frijoles blancos

6 porciones

## Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 1 lata (de 15½ onzas) de frijoles blancos
- ⅓ de manojo de perejil fresco
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Pizca de cayena



## Preparación

1. Pele y pique los dientes de ajo.
2. Escurra y enjuague los frijoles blancos.
3. Enjuague y pique el perejil.
4. En una licuadora, agregue el ajo, los frijoles blancos, el agua, el aceite de canola, la sal, la pimienta negra molida y la cayena. Mezcle hasta que esté suave.
5. Transfiera el dip a un tazón mediano. Cubra con perejil y revuelva.

## Notas del chef:

- Use ½ cucharadita de ajo en polvo en lugar de dientes ajo fresco picados.
- Use 2 cucharaditas de perejil seco en lugar de perejil fresco picado.
- Sirva con pan de pita de trigo integral, totopos o verduras frescas cortadas.
- Use cualquier otro tipo de frijol en lugar de frijoles blancos.
- Para un dip más espeso, o para hacerlo sin una licuadora, machaque los frijoles, el aceite y el agua con un tenedor hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes restantes.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed