

# Pasta de frijoles blancos y pimientos

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Los sabores en esta sustanciosa pasta de frijoles nos trasladarán a España. Servir con galletas, pan árabe y vegetales frescos.

## About the Recipe

**43 Calories · 2.9 g Protein · 2 g Fiber**

**Snack**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 2 1/2 Servings***

- 4 tz / 2 latas de 425 g c/u frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 4 pimientos del piquillo, en frasco
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cda / 15 ml vinagre de jerez
- 1 cdta / 6 g sal
- 1/8 cdta / 0,3 g pimienta negra molida
- 1/2 cdta / 1 g pimentón dulce/paprika
- 1 1/2 cdas / 2,25 g hojas de perejil italiano

## Directions

1. Procesar todos los ingredientes, excepto el perejil, en una procesadora de alimentos hasta que queden homogéneos, parando periódicamente para raspar los costados del tazón.
2. Agregar el perejil y pulsar hasta que se pique y apenas se combine. &nbsp;

3. Servir con galletas, pan árabe y vegetales frescos. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se omiten las galletas y el pan árabe.&nbsp;

## Nutrition Facts

*Por cada 2 cucharadas*

**Calorías:** 43

**Grasa:** 0.1 g

**Grasa saturada:** 0 g

**Calorías provenientes de grasas:** 2.4 %

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 2.9 g

**Carbohidratos:** 7.8 g

**Azúcar:** 0.4 g

**Fibra:** 2 g

**Sodio:** 264 mg

**Calcio:** 28 mg

**Hierro:** 1.2 mg

**Vitamina C:** 6.3 mg

**Betacaroteno:** 603 mcg

**Vitamina E:** 0.4 mg