



| FRIJOL NEGRO ORGANICO 1 KG CAMPO VIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BENEFICIOS:</b><br>Fuente de fibra y de proteina antioxidante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>MODO DE EMPLEO:</b><br>Con 500 G de frijol negro organico campo vivo 1 diente de ajo organico campo vivo 12 limon organico campo vivo 6 aceitunas negras 12 cucharada de sal 1 cucharada de tahini 12 cucharada de comino 14 de paprika Cocer los frijoles en olla express y reservar el caldo licuar el ajo con 2 cucharadas de caldo anadir los frijoles el tahini las especias y el jugo de limon en la licuadora Agregar un poco de caldo para obtener una consistencia hummus Servir con aceitunas negras picadas por encima |
| <b>INGREDIENTES:</b><br>Frijol negro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>RESTRICCIONES:</b><br>Ninguna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| \$100.90MN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |