

# Dip fasolowy na gorąco

Dip można podawać w miseczkach warzywnych, na przykład w liściach kapusty bądź w połówkach papryki.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

3 i 1/2 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

450 g mielonej wołowiny  
1/2 cebuli, posiekanej  
500 g purée z fasoli  
150 g żółtego sera, tartego  
1/2 szklanki sosu taco

## PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do rondła wołowinę oraz cebulę. Podsmażyć, aż mięso straci różowy kolor. Zlać większość tłuszczu. Zmniejszyć ogień i dodać purée z fasoli oraz żółte ser. Wlać sos taco i podgrzewać, cały czas mieszając, aż ser się rozpuści. Podawać na ciepło z chipsami kukurydzianymi.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/4 szklanki dipu zawiera: 124 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 27 mg cholesterolu, 225 mg sodu, 6 g węglowodanów, 2 g błonnika, 10 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*