

Μαύρα Φασόλια με Μπαχαρικά



Μερίδες: 3

Υλικά:

- 1 κονσέρβα (15oz) μαύρα φασόλια, ξεπλυμένα και με το ζωμό αφαιρεμένο
- $\frac{1}{4}$ κ.γ σκόνη κρεμμύδι
- $\frac{1}{4}$ κ.γ αποξηραμένη ρίγανη
- $\frac{1}{8}$ κ.γ κόκκινο πιπέρι
- $\frac{1}{8}$ tsp garlic powder

Εκτέλεση

- Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ ειδικό για το φούρνο μικροκυμάτων.
- Σκεπάστε και ψήστε για 1 λεπτό.
- Ανακατέψτε και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 103
- Πρωτεΐνη: 7 γρ.
- Υδατάνθρακες: 18 γρ.
- Λίπη: 0 γρ.

Τα περισσότερα κονσερβοποιημένα μαύρα πιπέρια δεν έχουν μπαχαρικά και χρειάζεται να τους προσθέσουμε λίγη ζωντάνια πριν τα σερβίρουμε.