

# Salsa para Verduras

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**1/4 taza** yogur, sin grasa, sabor natural

**1/4 taza** crema (tipo "Sour Cream"), sin grasa

**2 cucharaditas** miel

**2 cucharaditas** mostaza marrón picante

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes.

### Sugerencias para servir:

Una buena salsa para usar como botana con rajas de zanahoria, brécol, coliflor, tomates o cualquiera de sus verduras favoritas.

## Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways: Milk, Yogurt  
Extension Service

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>35</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>55 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible