

Dip cremoso de verduras

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 tazas yogur natural, bajo en grasa (o una cuajada pequeña o dos tazas de requesón)

1/4 cucharadita pimienta negra

1/2 cucharadita ajo en polvo

2 cucharadas cebolla deshidratada, picada

1 cucharada perejil deshidratado

1/2 cucharadita sal (opcional)

1/2 cucharadita eneldo (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el requesón (o yogur), la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla deshidratada, el perejil deshidratado, la sal y el eneldo (opcional). Bata hasta que se forme una pasta suave.
2. Refrigere el dip hasta antes de servirlo. Sirva con las verduras crudas.

Notas

Se sugieren aproximadamente 6 tazas de verduras por porción, incluyendo: ramilletes de brócoli, ramilletes de coliflor, palitos de zanahoria, palitos de apio, jícama, pimiento o pepino en rodajas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	29
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	29 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	78 mg
Hierro	0 mg
Potasio	113 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
<input checked="" type="checkbox"/> Lácteo	1/4 taza

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.