

Salsa Cremosa de Eneldo

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

1 taza crema (tipo "sour cream") sin grasa

1 taza yogur natural, sin grasa

2 cucharadas eneldo deshidratado

Preparación

1. Coloque la crema, yogur, y eneldo en un recipiente mediano. Mezcle.
2. Guarde la salsa en un recipiente cubierto si no lo va a utilizar inmediatamente.
3. Mantenga la salsa en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Nota: Sirva con rebanadas de pepino. Si quiere servirlo como aderezo, agregue unas cucharadas de agua.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	20
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible