

Dip de Ranch con Yogur Griego

Ingredientes

- > 1 diente de ajo, finamente picado
- > 1/2 manojo de cebollines, finamente picados
- > 1/4 manojo de manojo de perejil de hoja plana, picado
- > Contenedor de 16-onzas de yogur Griego sin grasa (non-fat) natural
- > 1 cucharada de jugo de limón
- > Sal al gusto

Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes a un recipiente mediano y revuelva hasta que se encuentren bien mezclados.
2. Sirva refrigerado o a temperatura ambiente.

Adiciones

- > Este dip complementara cualquier vegetal crudo – asegúrese de probarlo con pimientos, zanahorias y/o floretes de brócoli. También acompaña muy bien con chips de pita o galletas saladas.

Información Nutricional	
Porciones por receta	
Cantidad por porción	10
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Total de Carbohidratos 1g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azucares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	2%
Calcio	2%
Hierro	0%

Hummus

Ingredientes

- > 1 lata de garbanzos, sin el agua
- > 1/4 taza de tahini
- > 1/4 taza de jugo de limón
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 2 dientes de ajo, a la mitad
- > 1/4 cucharadita de comino
- > Agua si es necesario

Instrucciones

1. Agregue los garbanzos, tahini, jugo del limón, sal, ajo y comino a una licuadora, o procesador de alimentos. Muela hasta suavizar. Agregue agua si esta muy espeso.
2. Vierta la mezcla a un plato para servir.
3. Sirva con pan de pita, galletas saladas, zanahorias, apio o cualquier otro vegetal crudo.

Información Nutricional	
10 Porciones por receta	
Cantidad por porción	70
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 220mg	9%
Total de Carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 2g	8%
Azucares 1g	
Proteína 3g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	4%
Calcio	2%
Hierro	4%

Dip de Ranch con Yogur Griego

Ingredientes

- > 1 diente de ajo, finamente picado
- > 1/2 manojo de cebollines, finamente picados
- > 1/4 manojo de manojo de perejil de hoja plana, picado
- > Contenedor de 16-onzas de yogur Griego sin grasa (non-fat) natural
- > 1 cucharada de jugo de limón
- > Sal al gusto

Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes a un recipiente mediano y revuelva hasta que se encuentren bien mezclados.
2. Sirva refrigerado o a temperatura ambiente.

Adiciones

- > Este dip complementara cualquier vegetal crudo – asegúrese de probarlo con pimientos, zanahorias y/o floretes de brócoli. También acompaña muy bien con chips de pita o galletas saladas.

Información Nutricional	
Porciones por receta	
Cantidad por porción	10
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Total de Carbohidratos 1g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azucares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	2%
Calcio	2%
Hierro	0%

Hummus

Ingredientes

- > 1 lata de garbanzos, sin el agua
- > 1/4 taza de tahini
- > 1/4 taza de jugo de limón
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 2 dientes de ajo, a la mitad
- > 1/4 cucharadita de comino
- > Agua si es necesario

Instrucciones

1. Agregue los garbanzos, tahini, jugo del limón, sal, ajo y comino a una licuadora, o procesador de alimentos. Muela hasta suavizar. Agregue agua si esta muy espeso.
2. Vierta la mezcla a un plato para servir.
3. Sirva con pan de pita, galletas saladas, zanahorias, apio o cualquier otro vegetal crudo.

Información Nutricional	
10 Porciones por receta	
Cantidad por porción	70
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 220mg	9%
Total de Carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 2g	8%
Azucares 1g	
Proteína 3g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	4%
Calcio	2%
Hierro	4%



Dip de Ranch con Yogur Griego

Notas:



Hummus



Dip de Ranch con Yogur Griego

Notas:



Hummus