Aderezo con Pepinillos Encurtidos

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

Tips de Eneldo

Como Almacenar
Rocíe los tallos con agua, envuélvalos en toallas de papel y colóquelos en una bolsa de plástico en el refrigerador.

Como Utilizar
Úselo para preparar una crema para untar, como esta salsa de salmón, o para preparar un aderezo para ensaladas.

Beneficios para la salud
Promueve la función hepática saludable y huesos fuertes.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- ¼ taza condimento de pepinillos encurtidos.

PREPARACION

- En un tazón grande, combine el yogur griego, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón, el eneldo seco y el condimento de pepinillos encurtidos. Batir hasta que se combinen.
- Opcional: refrigere durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se combinen.
- Sirva con verduras picadas o galletas integrales.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1/4 cup (77g)**

Amount per serving
Calories **40**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 84mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 135mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

CHEF RECIPE FOR LIFE
www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program