



TM

www.chefsa.org

DIP ESTILO RANCH

8 Porciones • 1 Porción = 2 cucharadas

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt estilo Griego bajo en grasa o sin grasa
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de perejil seco
- 2 cucharadas cebollino seco
- 1 cucharadita de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal

PREPARACION

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Tape y guarde en el refrigerador durante por lo menos media hora antes de servir.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño por ración = 2 cucharadas (25g); Porciones en la receta = 8; calorías 15; grasa total 0g (0%); grasa saturada 0 (0%); colesterol 0mg (0%); sodio 85mg (4%); carbohidratos totales 2g (1%); fibra dietética 0g (0%); azúcares 1g; proteínas 3g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



¡Únete al movimiento!