

# Verduras con Salsa de Hierbas

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Salsa con 1 Taza de Verduras



## INGREDIENTES

- ½ taza de yogur griego natural de bajo contenido graso o descremado
- ½ taza de queso crema natural de bajo contenido graso suavizado
- 1 ramo pequeño de eneldo picado
- 2 cucharadas de cebollín picado
- Jugo de ½ limón
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Verduras crudas varias, como tallos de apio, zanahorias baby, ramilletes de brócoli, ramilletes de coliflor o rodajas de pepino
- 5 galletas integrales

## INDICACIONES

1. En un recipiente grande, coloque el yogur con el queso crema. Revuelva bien con una espátula de silicona hasta mezclar.
2. Agregue el eneldo y el cebollín a la salsa y revuelva bien.
3. Agregue el jugo de limón y condimento con sal y pimienta. Revuelva bien y deje que los ingredientes se asienten en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
4. Sirva con las verduras y las galletas.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
% Daily Value*	
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 375mg	125%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 136mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 283mg	6%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

