

# Betabeles con Yogur y Eneldo

6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

Adaptada del libro "Real Baby Food", de Jenna Helwig



## INGREDIENTES

- 1 ½ taza de betabeles cocidos picados
- 1 ½ taza de yogur griego natural entero
- 1 cucharadita de eneldo picado

## INDICACIONES

1. Pise los betabeles en una licuadora hasta que la mezcla quede uniforme, es decir, hasta que quede un puré.
2. Para servir, mezcle 2 cucharadas del puré de betabeles con 2 cucharadas de yogur griego. Esparza el eneldo picado a gusto.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1/4 cup

**Amount per serving**

**Calories** 80

% Daily Value\*

**Total Fat** 3.5g 4%

**Saturated Fat** 1.5g 8%

**Trans Fat** 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 55mg 2%

**Total Carbohydrate** 7g 3%

**Dietary Fiber** 1g 4%

**Total Sugars** 6g

**Includes 0g Added Sugars** 0%

**Protein** 6g

**Vitamin D** 0mcg 0%

**Calcium** 73mg 6%

**Iron** 0mg 0%

**Potassium** 225mg 4%

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families