

Uvas con Salsa de Yogur y Limón

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- ½ taza de yogur griego natural descremado o yogur natural de bajo contenido graso
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de cáscara de limón
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de uvas rojas sin semilla
- 1 ½ tazas de uvas verdes sin semilla
- ¼ taza de granola sin nueces

INDICACIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de limón, la cáscara de limón y el extracto de vainilla. Bata hasta que la mezcla quede uniforme.
2. Tape el tazón y refrigere la preparación durante al menos 2 horas.
3. En un tazón grande, coloque las uvas y la preparación de yogur. Mezcle bien hasta que las uvas queden cubiertas de manera uniforme.
4. Agregue granola antes de servir.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 27mg	0%

*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.

Recipe developed by the San Antonio Food Bank



chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families