



## Dip de Pepinillos al Eneldo

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Dip

### INGREDIENTES

- 2 pepinillos en vinagre al eneldo
- 1 taza de yogur griego natural descremado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de eneldo deshidratado
- 2 cucharadas de eneldo fresco (o sustituirlo por 1 cucharadita de jugo de pepinillos)

### INDICACIONES

1. Pique finamente los pepinillos en vinagre al eneldo.
2. En un tazón grande, combine el yogur griego, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón, el eneldo deshidratado y el eneldo fresco. Bata hasta que se combine.
3. Incorpore los pepinillos y revuelva.
4. Opcional: refrigere durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se combinen.
5. Sirva con verduras picadas o con galletas integrales.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1/4 cup dip	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 154mg	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.

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

@CHEFSanAntonio

