

Dip de frutas



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

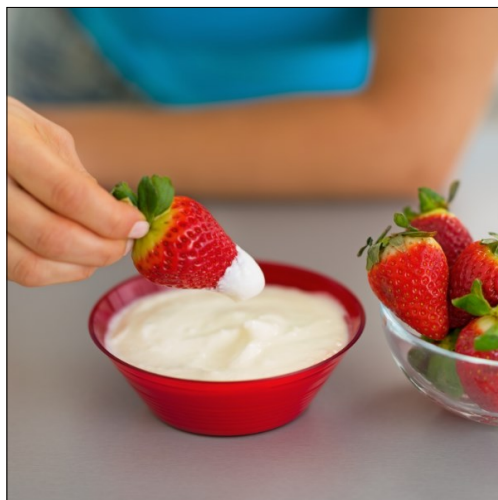
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1/4 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, combina todos los ingredientes y mezcla bien.

Notas:

- Para un toque agrídulce, prueba 1 cucharadita de ralladura de limón o lima en lugar de la canela.
- Si utilizas yogur de vainilla, no añadas miel a la receta.
- Sirve como un dip con fruta cortada de su preferencia. Para obtener mejores precios, compra frutas de la temporada.



Información Nutricional

Porción: 1/4 taza

Calorías	50
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	45 mg
Carbohidratos	9 g
Fibra	0 g
Azúcares	9 g
Proteína	4 g

Fuente de receta:
Cookingmatters.org