

# Dip de verdura



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 12

**Prep:** 5 minutos

## INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur natural, bajo en grasa (o cuajada bajo en grasa o crema de requesón)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada picada
- 1 cucharada de hojuelas de perejil deshidratado
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de eneldo (opcional)

## PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano, combina todos los ingredientes y mezcla hasta que quede suave.
2. Refrigerera el dip hasta que esté listo para servir.



### Información Nutricional

Porción: 2 cucharadas

<b>Calorías</b>	30
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>2 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>29 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>4 g</b>
Fibra	0 g
Azúcares	3 g
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>

Fuente de receta:  
MyPlate USDA