

Salsa de Yogurt con Pepino

Rinde 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas	yogurt natural bajo en grasa
2	pepinos grandes pelados, sin semillas y rallados
1/2 taza	crema agria sin grasa
1 cucharada	jugo de limón
1 cucharada	eneldo fresco
1 clove	ajo picado
1 taza	de tomates "cherry"
1 taza	de pellas de brécol
1 taza	de zanahorias miniatura

Instrucciones

1. Pele, sáquele las semillas y ralle un pepino. Corte el otro pepino en rodajas y déjelo aparte.
2. Mezcle el yogurt, el pepino rallado, la crema agria, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir. Refrigere 1 hora.
3. Coloque los tomates, los pepinos, el brécol y las zanahorias en un plato colorido. Sirva con la salsa de pepino.

Precio

Por receta: \$3.41

Por servido: \$0.57

Fuente

Centers for Disease Control and Prevention, [More Matters Recipes](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta
(272g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 100 **Calorías de Grasa 15**

% Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 5mg **2%**

Sodio 120mg **5%**

Carbohidrato Total 16g **5%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 10g

Proteínas 6g

Vitamina A 120% • Vitamina C 35%

Calcio 20% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

		Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4