

Verduras y salsa cremosa para untar

Verduras

Rinde: 6 porciones de 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

6 tazas de verduras frescas (cogollitos de brócoli y coliflor, palitos de zanahoria y apio, rebanadas de jícama, pimentón y pepino)

Preparación

1. Lave todas las verduras.
2. Colóquelas en un plátón alrededor de un tazón pequeño.

Salsa cremosa

Rinde: 12 porciones de 2 cucharadas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

2 tazas de yogur natural (o puede sustituirlo por dos tazas de requesón)
 ¼ cucharadita de pimienta
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 2 cucharadas de cebolla seca picada
 1 cucharada de perejil seco
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de eneldo (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el requesón (o yogur), la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla, el perejil seco, la sal y el eneldo (opcional). Bata hasta que se forme una pasta suave.
2. Refrigere la salsa hasta antes de servirla. Sirva con las verduras frescas.

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tablespoons (39g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 30	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 3g	
Protein 2g	

