



BETTER THAN RANCH DIP

2 cups plain, non-fat Greek yogurt

½ tsp ground black pepper

½ Tbsp dried parsley

½ tsp salt

½ tsp garlic powder

¼ tsp sugar

½ tsp onion powder

½ tsp dried dill weed

DIRECTIONS:

Pour all ingredients into a bowl and mix until blended. Serve with fresh vegetables like carrots or broccoli for dipping.

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (1/4 CUP; MAKES 8 SERVINGS):

40 calories; 4 gram carbohydrate; 0 gram fat; 6 gram protein; 0 gram dietary fiber

Average cost of recipe: \$1.92



ADEREZO RANCH

2 tazas de yogur griego sin grasa

½ tsp pimienta negra

½ Tbsp perejil seco

½ tsp sal

½ tsp ajo en polvo

¼ tsp azúcar

½ tsp cebolla en polvo

½ tsp eneldo seco

DIRECCIONES:

Vierta todos los ingredientes en un bol y mezcle. Sirva con verduras frescas como zanahorias o brócoli.

NUTRICIÓN DE UNA PORCIÓN (1/4 TAZA; HACE 8 PORCIONES):

40 calorías; 4 gramos de carbohidratos; 0 gramos de grasa; 6 gramos de proteína; 0 gramos de fibra dietética

El costo promedio de la receta: \$1.92