

BETTER THAN RANCH DIP

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

47 calories; 4 grams carbohydrate; 0 grams fat; 8 grams protein; 0 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.92

INGREDIENTS

2 cups nonfat plain Greek yogurt

1/2 tsp ground black pepper

1/2 Tbsp dried parsley

1/2 tsp salt

1/2 tsp garlic powder

1/2 tsp sugar

1/2 tsp onion powder

1/2 tsp dried dill weed

DIRECTIONS

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



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ADEREZO RANCH

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/4 TAZA):

47 calorías; 4 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 8 gramos proteína; 0 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.92

INGREDIENTES

2 tazas de yogur griego
descremado

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/2 cucharada de perejil seco

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1/2 cucharadita de eneldo seco

PREPARACIÓN

Mezcle todos los ingredientes en un bol. Sirva con verduras frescas como zanahorias o brócoli.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites