

# AVOCADO CILANTRO YOGURT DIP

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

*60 calories; 4 grams carbohydrate; 3 grams fat; 3 grams protein; 2 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.72**

---

## INGREDIENTS

1 ripe avocado, peeled and pitted  
1 cup nonfat plain Greek yogurt  
3/4 cup chopped cilantro  
Juice of one lemon  
1/2 tsp garlic powder  
1/2 tsp onion powder  
1/2 tsp salt  
1/2 tsp pepper

## DIRECTIONS

In a food processor, blend the avocado until smooth. Next, add the yogurt, cilantro, juice of one lemon, and seasonings. Blend until everything is well incorporated. Serve as a dip with raw carrots and bell peppers or on a sandwich!



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

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# DIP DE YOGUR CON AGUACATE Y CILANTRO

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

*60 calorías; 4 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 3 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$2.72

---

## INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro, sin cáscara y sin semilla
- 1 taza de yogur griego, 0% de grasa
- 3/4 taza de cilantro picado
- El jugo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

## PREPARACIÓN

En un procesador de alimentos triture el aguacate hasta que quede cremoso. Luego añada el yogur, el cilantro, el jugo de limón y el resto de los ingredientes. Mezcle bien. Sírvalo como una crema para untar zanahorias y pimientos, o para untar en un sándwich también.



*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