



AVOCADO CILANTRO YOGURT DIP

1 ripe avocado	½ tsp garlic powder
1 cup Greek yogurt or plain yogurt (nonfat)	½ tsp onion powder
¾ cup fresh cilantro, chopped	¼ tsp salt
juice of one lemon	¼ 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!

NUTRITION FACTS FOR FOR ONE SERVING (APPROX. ¼ 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



DIP DE YOGUR CON AGUACATE Y CILANTRO

1 aguacate maduro

1 taza de yogur griego, 0% de grasa

$\frac{3}{4}$ taza de cilantro fresco, picado

El jugo de 1 limón

$\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ 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.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN= $\frac{1}{4}$ TAZA):

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

El costo en promedio para una receta: \$2.72