



Verduras y Dip Cremoso

Rinde: 12 porciones (½ taza de vegetales y 2 cucharadas de dip por porción)

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Ingredientes

6 tazas de verduras crudas y lavadas como: floretes de brócoli, floretes de coliflor, palitos de zanahoria, palitos de apio, jícama, rodajas de pimiento morrón o rodajas de pepino

2 tazas de requesón

¼ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas cebolla, picada deshidratada

1 cucharada de perejil, deshidratado

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de eneldo deshidratado (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las verduras frescas y córtelas en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
3. Reúna y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezcle el requesón, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla deshidratada, el perejil deshidratado, la sal y el eneldo deshidratado (si va a usar) en un recipiente pequeño. Mezcle hasta que obtenga una textura cremosa.
5. Enfríe el dip en el refrigerador hasta que esté listo para servir. Preparando el dip con anticipación mejorará el sabor.
6. Coloque los vegetales alrededor del recipiente con el dip y sirva.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
1/2 Cup Vegetables, 2 Tablespoons Dip	
Serving size	(95g)
Amount Per Serving	
Calories	45
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 179mg	4%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

