

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. This agency is an equal opportunity provider.

© 2016 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG

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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG