

COLLARD GREEN DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/4 CUP, MAKES 16 SERVINGS):

33 calories; 4 grams carbohydrate; 0 grams fat; 4 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.71

INGREDIENTS

16 oz frozen collard greens,
thawed and drained

2 cups nonfat plain Greek yogurt

Jucie of one lemon

1/2 Tbsp dried parsley

1/2 tsp salt

1/2 tsp ground black pepper

1/2 tsp garlic powder

1/2 tsp onion powder

1/2 tsp dried dill weed

1/4 tsp sugar

DIRECTIONS

Pour all 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

SALSA DE HOJAS VERDES

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 16 PORCIONES (1 PORCIÓN = APPROX 1/4 TAZA):

33 calorías; 4 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 4 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.71

INGREDIENTES

16 onzas de hojas verdes congeladas,
descongeladas y escurridas

2 tazas de yogur griego sin grasa

El jugo de un limón

½ cucharada de perejil seco

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de eneldo seco

¼ cucharadita de azúcar

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