

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

Juice of one lemon

½ Tbsp dried parsley

½ tsp salt

½ tsp ground black pepper

½ tsp garlic powder

½ tsp onion powder

½ tsp dried dill weed

¼ 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. This agency is an equal opportunity provider.

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