



## Aderezo Cremoso de Hierbas Italianas

### INGREDIENTES:

- ¼ taza de yogur (sin sabor)
- ¼ taza de mayonesa (sin grasa)
- ¼ taza de leche (sin grasa)
- ½ cucharadita de sazón italiano (seco)
- ½ diente de ajo (fresco, molido)
- Pizca de sal

### DIRECCIONES:

1. En un tazón pequeño, combine y bata todos los ingredientes.
2. Refrigérela en un envase cubierto por lo menos una hora.
3. Sírvalo frío sobre una ensalada o con vegetales (verduras) frescas.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción 2 cucharadas (30g)</b>	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>25</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Total de Grasa</b> 1g	<b>1%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 3g	<b>1%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>1%</b>
Total de Azúcares 2g	
Incluye 5g Azúcares Añadidas	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 29mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 42mg	0%
<small>* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.</small>	
<small>CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4</small>	

### IDEA PARA EL MENU

Sándwich de pavo y queso en pan integral

Palitos de Zanahoria con Aderezo Cremoso de Hierbas Italianas

Manzanas

Agua

### COSTO

\$0.56 por receta

\$0.09 por porción

**Fuente:** United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo: 123rf.com)