

## Dip de pepino y yogur



El limón y el eneldo combinados con yogur bajo en grasa hacen una combinación sabrosa y sana. Sirva con sus verduras favoritas.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 6 porciones

Calorías: 95	Fibra: 2 g
Grasa: 2 g	Sodio: 116 mg
Carbohidrato: 15 g	Proteína: 6 g
Colesterol: 7 mg	

Fuente: Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.  
Para recetas más saludables, visite:  
<http://health.gov>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios al miembro: 1-888-350-3447

## Dip de pepino y yogur



### Ingredientes

- 2 tazas de yogur (bajo en grasa y sin sabor)
- 2 pepinos (pelados, sin semillas, rallados)
- 1/2 taza de crema agria (sin grasa)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 diente de ajo (picado)
- 1 taza de tomates cherry
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 taza de zanahorias

### Direcciones

1. Pelar, remover las semillas y rallar un pepino. Cortar en rodajas el otro pepino y reservar.
2. Mezcle el yogur, el pepino rallado, la crema agria, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un recipiente para servir. Enfriar por 1 hora.
3. Coloque tomates, pepinos, brócoli y zanahorias en un plato de colores alegres. Sirva con dip de pepino.