



EATING SMART
BEING ACTIVE

Aderezo ranchero casero

Rinde: 16 porciones (2 cucharadas por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

2 cucharaditas de cebolla picada deshidratada

½ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de perejil deshidratado

1 taza de yogur natural griego

1 taza de suero de leche

Preparación

1. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Colocar en un recipiente la cebolla deshidratada, la sal, el ajo en polvo y el perejil deshidratado. Mezclar suavemente.
3. Agregar el yogur griego y el suero de leche. Mezclar hasta incorporar bien las especias.
4. Dejar enfriar antes de servir.
5. Mantener las sobras en el refrigerador y consumir dentro de la siguiente semana.

¡Sea creativo! Para un aderezo más cremoso, sustituya el suero de leche por otra taza de yogur natural griego.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (30g)	
Amount Per Serving	
Calories	20
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 49mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio