

Dip de pollo al búfalo Gameday

11 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 1 lata (12.5 onzas) de pollo, escurrido*
- 1 lata (15 onzas) de maíz, bajo en sodio, escurrido
- 1/2 taza de apio, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla verde, frotada suavemente con agua corriente fría, cortada en cubitos
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa**
- 1/3 taza de mayonesa baja en grasa
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 taza de queso Cheddar bajo en grasa, rallado
- 1/4 taza de salsa picante (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales con agua corriente fría.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Sirva con verduras frescas o galletas integrales.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas:

*El atún enlatado o el pollo cocido y desmenuzado se pueden sustituir por pollo enlatado.

**La crema agria sin grasa o baja en grasa se puede sustituir por yogur griego.

Información nutricional por porción (1/4 de taza): Calorías 70, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 15mg, Sodio 200mg, Carbohidratos totales 6g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares añadidos, Vitamina D 0%, Proteína 9g, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 2%.