

## Salsa ranchera casera

16 porciones

Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteínas y vitaminas para ayudar a desarrollar huesos y dientes fuertes. El calcio mantiene los nervios, el corazón y los músculos saludables, y puede ayudar a regular la presión arterial. Sirva esta salsa baja en grasas con sus vegetales crudos favoritos.

- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 taza de crema agria sin grasa
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de perejil seco O 1 cucharada de perejil fresco
- 1 cucharadita de eneldo seco O 1 cucharada de eneldo fresco
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Si usa hierbas frescas, lávelas frotándolas suavemente con agua corriente fría. Seque con una toalla de papel, luego pique finamente.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
4. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
5. Servir con verduras frescas.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



**Información nutricional por porción:** Calorías 30, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 5mg, Sodio 25mg, Carbohidratos totales 3g, Fibra 0g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 0%.