

Dip de Garbanzos y Ajo

4 porciones



Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados

Información nutricional por ¼ porción: Calorías 130 Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 290mg, Carbohidratos totales 17g, Fibra 4g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Si no tiene un procesador de alimentos, tritura los garbanzos con un tenedor en un tazón mediano y luego mézclalos con el resto de los ingredientes.
3. Sirva con galletas integrales o vegetales en rodajas.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Dip de Garbanzos y Ajo

4 porciones



Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados

Información nutricional por ¼ porción: Calorías 130 Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 290mg, Carbohidratos totales 17g, Fibra 4g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Si no tiene un procesador de alimentos, tritura los garbanzos con un tenedor en un tazón mediano y luego mézclalos con el resto de los ingredientes.
3. Sirva con galletas integrales o vegetales en rodajas.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu