

Dip de Garbanzos y Ajo

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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

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 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. Guarda las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Información nutricional por porción (1/4 de la receta): Calorías 130, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 290 mg, Carbohidratos totales 17 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 0 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 5 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 2 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, More Matters Recipes



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026