

Dip de Garbanzos y Ajo

4 porciones

- 3 dientes de ajo
 - 1/4 taza de yogur natural bajo en grasa
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - 1 cucharada de aceite vegetal
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 1/4 cucharadita de pimentón
 - 1/4 cucharadita de pimienta
 - 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
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.



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%.

Fuente: MyPlate Kitchen, Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes