

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%.