

# Dip de yogur para manzanas

## Ingredientes:

- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de vainilla
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente fría, en rodajas

## Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine el yogur, la canela y la vainilla en un tazón pequeño.
3. ¡Sumerge las manzanas en el dip y disfruta!
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Rendimiento: 1 porción

Información nutricional para 1 porción: calorías 190, grasa total 0g, grasa saturada 0g, colesterol 5mg, sodio 60mg, carbohidratos totales 47g, fibra 5g, azúcares totales 26g, incluye 2 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 6%, calcio 10%, hierro 0%, potasio 8%.

**Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](http://Food.unl.edu)**

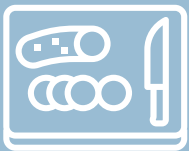
UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination).



## 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



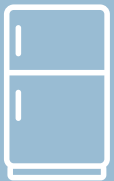
**Limpiar**



**Separar**



**Cocinar**



**Enfriar**