



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Vegetales y dip cremoso

Rinde: 12 porciones (½ taza de vegetales y 2 cucharadas de dip por porción)

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

### **Ingredientes**

6 tazas de vegetales crudos como: ramilletes de brócoli, ramilletes de coliflor, zanahoria en bastones, palitos de apio, jícama, pimiento en rodajas o pepino en rodajas  
2 tazas de requesón  
¼ cucharadita de pimienta negra  
½ cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharadas cebolla picada deshidratada  
1 cucharada de perejil deshidratado  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de eneldo deshidratado (opcional)

### **Preparación**

1. Lavar los vegetales frescos y cortarlos en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
2. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar el requesón, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla deshidratada, el perejil deshidratado, la sal y el eneldo deshidratado (si va a usar) en un recipiente pequeño. Mezclar hasta obtener una textura cremosa.
4. Llevar al refrigerador hasta el momento de servir. Para resaltar el sabor, preparar por anticipado.

5. Colocar los vegetales alrededor del recipiente con el dip y servir.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.



### Solo dip

| <b>Nutrition Facts</b>  |                               |
|---|-------------------------------|
| 12 servings per container   |                               |
| <b>Serving size 2 Tablespoons (40g)</b>   |                               |
| <b>Amount Per Serving</b>   |                               |
| <b>Calories</b>   | <b>30</b>                     |
|   | <small>% Daily Value*</small> |
| <b>Total Fat</b> 1g   | 1%                            |
| Saturated Fat 0g  | 0%                            |
| Trans Fat 0g  |                               |
| <b>Cholesterol</b> < 5mg  | 2%                            |
| <b>Sodium</b> 210mg   | 9%                            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 2g  | 1%                            |
| Dietary Fiber 0g  | 0%                            |
| Total Sugars 2g   |                               |
| Includes 0g Added Sugars  | 0%                            |
| <b>Protein</b> 4g   | 8%                            |
| <b>Vitamin D</b> 0mcg   | 0%                            |
| <b>Calcium</b> 44mg   | 4%                            |
| <b>Iron</b> 0mg   | 0%                            |
| <b>Potassium</b> 56mg   | 2%                            |
| <small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small> |                               |



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*¡A celebrar! Coma bien y Manténgase activo*