



Aderezo de yogur Griego

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 4 cucharadas

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- ¼ taza de yogurt Griego sin grasa
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas descongeladas, desfrezadas y escurridas.
- 2 dientes de ajos picados
- 4 cebollitas verdes picadas
- ¼ de cucharita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharita de sal

Direcciones:

Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
Servirlo con vegetales cortados y frescos o con frituras de pan pita de granos integrales.

Costo por receta: \$6.25

Costo por ración: \$0.52

Raciones de MiPlato: ¼ ración de vegetales y ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 cucharadas

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración

Calorías 33

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 1mg **0%**

Potasio 134mg 0 **4%**

Sodio 86mg **4%**

Carbohidrato Total 3g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azucares 2g

Proteínas 5g **10%**

Vitamina A 16% ● Vitamina C 2%

Calcio 8% ● Hierro 3%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg	

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>