

Niños Sanos, Familia Sana

Dip de Garbanzo



Rinde: 16 porciones de 2 cucharadas cada una

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos (o una lata de 15 onzas), colados y enjuagados

3 dientes de ajo

¼ taza de yogur sin sabor (baja en grasa)

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de aceite de olivo

½ cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de paprika

Instrucciones:

1) Ponga todo en una licuadora y mezcle bien.

2) Sirva con rebanadas de pepino, zanahoria, pimienta dulce, jícama, y otras verduras.

Nota: Ayude a su niño a hacer una cara divertida con verduras y dip.



Nutrition Facts

Serving Size (32g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 30 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 0g

Protein 1g

Vitamin A 0% • Vitamin C 2%

Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible:
