



Salsa ranchera con yogur

Porciones: 16 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 5 minutos

Equipamiento: Tazón mediano
Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 2 tazas de yogur natural con bajo contenido de grasas
- 3 cucharaditas de condimento ranchero en polvo
- O mezcla de especias rancheras:
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de pimienta negra
 - 1 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo, picado
 - ½ cucharadita de cebolla en polvo
 - 1 cucharadita de perejil seco

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Agregue el yogur y el condimento ranchero a un tazón mediano. Revuelva hasta integrar bien.
3. Sirva con verduras o galletas saladas de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 20
Grasas totales 0.5g
Sodio 95mg
Carbohidratos totales 3g
Proteína 2g