

Chipotle Pepper Dip

Rinde: 5 porciones de ½ taza

Tiempo Total: 20 min

Ingredientes

- 1 cucharadita salsa de chili chipotle
- 2 (8-onzas) envases de yogurt simple que contiene poco grasa
- 1/2 taza "thick and chunky" salsa
- 2 cucharadas cilantro, picado
- 1/4 taza queso Cheddar, rayado
- Con variedad de vegetales

Agregue todos los condimentos en una vacija mediana; mezcle bien y mantenga refrigerado. Agregue queso rayado. Sirva con variedad de vegetales.

Receta fue creada por "3-A-Day™ of Dairy"

Nutricion (por porcion):

- Calorias: 90
- Fat total: 3 g
- Fat saturada: 2 g
- Colesterol: 10 mg
- Sodio: 440 mg
- Calcio: 20% VD
- Proteina: 6 g
- Carbohidrato: 9 g
- Fibra dietetica: menos de 1 g