



Creamy Ranch Dip

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$2.94 per recipe, \$0.49 per serving

Ingredients

- 1/3 cup mayonnaise
- 1/3 cup nonfat plain yogurt
- 1/4 teaspoon dill weed
- 1/2 teaspoon celery salt
- 3 cups of your favorite cut-up vegetables

Directions

- 1) In a small bowl, stir together the mayonnaise, yogurt, dill, and celery salt. Blend until creamy.
- 2) Serve with baby carrots, celery sticks, cucumber slices, cherry tomatoes, or any other fresh veggies.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	50
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 8mg	0%

*The % Daily Value 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.

**Fruits and vegetables
keep your eyes healthy
and your skin glowing!**



Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting your own fruits and vegetables.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Dip Cremoso Estilo “Ranch”

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Costo: \$2.94 por receta, \$0.49 por porción

Ingredientes

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogur natural sin grasa
- 1/4 cucharadita eneldo
- 1/2 cucharadita sal de apio
- 3 tazas de tu vegetal favorito cortado

Preparación

- 1) En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, yogur, eneldo y sal de apio. Bate hasta que esté cremoso.
- 2) Sirve con zanahorias baby, palitos de apio, pepino, tomates cherry o cualquier otro vegetal fresco.

¡Las frutas y verduras mantienen sus ojos sanos y su piel radiante!

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	50
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 8mg	0%

*The % Daily Value 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.



Consejo para ahorrar dinero:
Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Molho Cremoso Tipo “Ranch”

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$2.94 por receita, \$0.49 por porção

Ingredientes

1/3 copo de maionese

1/3 copo de iogurte natural sem gordura

1/4 colher de chá de erva daninha de endro (“dill”)

1/2 colher de chá de sal de aipo

3 copos de seus vegetais preferidos, cortados

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela pequena, misture a maionese, o iogurte, o endro e o sal de aipo. Misture até ficar cremoso.
- 2) Sirva com cenourinhas, talos de aipo, rodela de pepino, tomate cereja ou quaisquer outros vegetais frescos.

As frutas e os vegetais mantêm seus olhos saudáveis e sua pele brilhante!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving

Calories 50

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 8mg 0%

*The % Daily Value 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.



Dica para economizar dinheiro:

Frutas e vegetais pré-cortados custam mais.

Economize cortando as frutas e vegetais em casa.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.