



# Creamy Ranch Dressing

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: 2 tablespoons**

**Cost: \$0.98 per recipe, \$0.16 per serving**

## Ingredients

- 1/3 cup mayonnaise
- 1/3 cup nonfat plain yogurt
- 1/4 teaspoon dill weed
- 1/2 teaspoon celery salt
- 2 tablespoons low-fat or skim milk

## Directions

- 1) In a small bowl, stir together the mayonnaise, yogurt, dill, celery salt, and milk together until creamy.
- 2) Pour into a jar or bottle with a tightly fitting lid. Screw on the lid and shake well.
- 3) Chill in the fridge for about 1 hour before serving. Enjoy!

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 tablespoons</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 29mg	<b>2%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 17mg	<b>0%</b>

\*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.

**Making your own homemade dressing can cost less and be healthier than buying dressing at the store.**



### Money-Saving Tip:

Using dried herbs can save you money because they last longer than fresh ones.

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.



# Aderezo Cremoso Estilo “Ranch”

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 6**

**Tamaño de porción: 2 cucharadas**

**Costo: \$0.98 por receta, \$0.16 por porción**

## Ingredientes

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogur natural sin grasa
- 1/4 cucharadita eneldo
- 1/2 cucharadita sal de apio
- 2 cucharadas leche baja o sin grasa

## Preparación

- 1) En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, el eneldo, la sal de apio y la leche juntos hasta que quede cremoso.
- 2) Vierta dentro de un frasco o una botella con una tapa ajustada. Enrosque la tapa y agite bien.
- 3) Enfríe en el refrigerador por 1 hora antes de servir.  
¡Disfrute!

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 tablespoons</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 190mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 17mg	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.

**Haciendo su propio aderezo casera cuesta menos y es mas saludable que comprar aderezo en el mercado.**



**Consejo para ahorrar dinero:**  
Utilizar hierbas frescas puede ahorrarle dinero porque duran más tiempo que las secas.

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 “Ranch” Cremoso para Saladas

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$0.98 por receita, \$0.16 por porção

## Ingredientes

- 1/3 copo de maionese
- 1/3 de copo de iogurte natural sem gordura
- 1/4 colher de chá de erva daninha de endro
- 1/2 colher de chá de sal de aipo
- 2 colheres de sopa de leite com baixo teor ou sem gordura

## Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela pequena, misture a maionese, o iogurte, o endro, o sal de aipo e o leite até ficar cremoso.
- 2) Despeje em um refratário com uma tampa que vede bem. Feche a tampa e agite bem.
- 3) Leve à geladeira por cerca de 1 hora antes de servir. Aproveite!

## 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 29mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 17mg 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.

Fazer seu  
próprio molho caseiro  
pode custar menos  
e ser mais saudável do  
que comprar pronto da loja.

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:**  
Usar ervas secas pode te economizar dinheiro  
porque duram mais do que as frescas.

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.