



Cucumber Yogurt Dip

Prep time: 10 minutes

Chill time: 2 hours

Servings per recipe: 5

Serving size: ¼ cup dip

Cost: \$5.66 per recipe, \$1.13 per serving

Ingredients

- 1 medium cucumber, grated
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup low-fat plain Greek yogurt
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon fresh minced dill
- ½ teaspoon black pepper
- 2 cups fresh vegetables, washed and sliced (red pepper, celery, broccoli, etc.)

Directions

- 1) Place grated cucumber in a strainer and press to remove excess liquid. Discard liquid.
- 2) Place cucumber in small bowl. Add minced garlic, salt, yogurt, lemon juice, olive oil, dill and black pepper. Mix well.
- 3) Cover and refrigerate for at least 2 hours.
- 4) Serve as a dip with fresh vegetables.

Other Serving Ideas:

- On the side with chicken kabobs
- As a spread on sandwiches
- As a dip with hot pita bread

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 164mg	4%

*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.



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

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 de Pepino y Yogurt

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 2 horas

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: ¼ taza de dip

Costo: \$5.66 por receta, \$1.13 por porción

Ingredientes

- 1 pepino mediano, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita sal
- 1 taza yogurt Griego bajo en grasa
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada eneldo fresco, picado finamente
- ½ cucharadita pimienta negra
- 2 tazas verduras frescas, lavadas y rebanadas (pimiento rojo, apio, bró-coli, etc.)

Preparación

- 1) Coloque el pepino rallado en un colador y presione para retirar el exceso de líquido. Deseche el líquido.
- 2) Coloque el pepino en un tazón pequeño. Agregue el ajo picado, la sal, el yogurt, el jugo de limón, el aceite de oliva, el eneldo y la pimienta negra. Revuelva bien.
- 3) Cubra y refrigere por al menos 2 horas.
- 4) Sirva como salsa con verduras frescas.

Otras Ideas Para Servir

- A un lado con brochetas de pollo
- Como salsa para untar a sándwiches
- Como salsa con un pan de pita caliente

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 164mg	4%

*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: Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca de fábrica puede ayudar a reducir el costo de una receta.

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 de Pepino a Base de Iogurte

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de refrigeração: 2 horas

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: ¼ copo

Custo: \$5.66 por receita, \$1.13 por porção

Ingredientes

- 1 pepino médio, ralado
- 2 dentes de alho picados
- ¼ colher de chá de sal
- 1 copo de iogurte grego natural com pouca gordura
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de endro picado fresco
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 copos de vegetais frescos, lavados e fatiados (pimentão vermelho, aipo, brócolis, etc.)

Modo de Preparo

- 1) Coloque o pepino ralado em uma peneira e pressione para remover o excesso de líquido. Descarte o líquido.
- 2) Coloque o pepino em uma tigela pequena. Adicione o alho picado, sal, iogurte, suco de limão, azeite, endro e pimenta-do-reino. Misture bem.
- 3) Cubra e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 4) Sirva como acompanhamento com vegetais frescos.

Outras Idéias para Servir

- Acompanhamento para espetinhos de frango
- Molho para sanduíches
- Molho para colocar sobre o pão sírio (pita bread) quente

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 164mg	4%

*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: Comprar a marca genérica da loja em vez de marcas nacionais pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

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.