



Honey Cilantro Yogurt Dip

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 8 servings

Serving size: ¼ cup

Cost: \$2.73 per recipe, \$0.34 per serving

Ingredients

- 1½ cups plain, low-fat yogurt
- ⅓ cup chopped cilantro
- 1 scallion, chopped
- ½ teaspoon minced garlic
- ½ tablespoon lemon juice
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon honey

Directions

For a thicker dip-like consistency:

Finely chop cilantro and scallion, then combine with yogurt. Add minced garlic, lemon juice, salt, and honey. Mix with a spoon.

For a thinner dressing consistency:

In a food processor or blender, combine all ingredients. Blend until smooth.

Serve as a dip with our **SNAP-Ed Tostones** or **Mofonguitos** recipes, or use as a salad dressing.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	30
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 93mg	2%

*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:
\$\$ Making your own homemade dip may cost less and can be healthier than purchasing store bought dips and sauces.

THE
UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND



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.



Salsa de Yogur con Miel y Cilantro

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Tamaño de la porción: 8

Tamaño de la porción: ¼ taza

Costo: \$2.73 por receta, \$0.34 Por porción

Ingredientes

1½ tazas yogur natural bajo en grasa

⅓ taza cilantro picado

1 cebollín picada

½ cucharadita ajo picado

½ cucharada jugo de limón

½ cucharadita sal

1 cucharada miel

Preparación

Para una consistencia más espesa similar a la de un dip:

Pica finamente el cilantro y la cebollín, luego combinalos con yogur. Agregue el ajo picado, el jugo de limón, la sal y la miel. Mezclar con una cuchara.

Para una consistencia de aderezo más fino:

En un procesador de alimentos o licuadora, combine todos los ingredientes. Licue hasta que esté suave.

Sirva como aderezo con nuestras recetas **SNAP-Ed**

Tostones o **Mofonguitos**, o utilícelo como aderezo para ensaladas.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/4 cup

Amount per serving

Calories 30

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 67mg 6%

Iron 0mg 0%

Potassium 93mg 2%

*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:

Hacer su propia salsa casera puede costar menos y puede ser más saludable que comprar salsas en la tienda.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿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 Iogurte com Mel e Coentro

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 8

Porção: ¼ copo

Custo: \$2,73 por receita, \$0,34 por porção

Ingredientes

- 1½ copos de iogurte natural com baixo teor de gordura
- ⅓ copo de coentro picado
- 1 cebolinha, picada
- ½ colher de chá de alho picado
- ½ colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo

Para uma consistência mais espessa, semelhante a uma pasta:

Pique o coentro e a cebolinha bem finos e misture com o iogurte. Adicione o alho picado, suco de limão, o sal e o mel. Misture com uma colher.

Para uma consistência mais rala de molho:

Em um processador de alimentos ou um liquidificador, bata todos os ingredientes. Misture até ficar homogêneo.

Sirva como uma pasta com as nossas receitas **SNAP-Ed Tostones** ou **Mofonguitos**, ou use como molho de salada.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	30
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 93mg	2%

*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: Fazer um molho caseiro geralmente custa menos e é mais saudável do que comprar molhos prontos.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



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.