



# Honey Yogurt Dip

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 2 tablespoons**

**Cost: \$5.20 per recipe, \$0.65 per serving**

## Ingredients

- 1 cup low-fat plain yogurt
- 2 tablespoons honey
- ½ teaspoon cinnamon
- Fruit slices or chunks, for dipping  
(like apples, bananas, or peaches)

## Directions

- 1) In a small bowl, combine yogurt, honey, and cinnamon. Mix well.
- 2) Serve with fruit slices or chunks. Use any of your favorite fruits!

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 2 Tablespoons**

Amount per serving  
**Calories 35**

% Daily Value\*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	8%
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 75mg	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:** Freeze this dip in a popsicle mold for a healthy dessert. Mix in frozen berries for extra vitamins and minerals.

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 Yogurt y Miel

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 2 cucharadas**

**Costo: \$5.20 por receta, \$0.65 por porción**

## Ingredientes

- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- 2 cucharadas miel
- ½ cucharadita canela
- Rebanadas o trozos de fruta para sumergir (como manzanas, bananos o duraznos)

## Preparación

- 1) En un tazón pequeño, combina el yogurt, la miel, y la canela. Mezcla bien.
- 2) Sirve con rebanadas o trozos de fruta. ¡Usa cualquiera de tus frutas favoritas!

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 Tablespoons</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>35</b>
	<small>% Daily Value*</small>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 20mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 58mg	<b>4%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 75mg	<b>2%</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.



**Consejo para ahorrar dinero:**  
 Congele este dip en un molde de paletas para un postre saludable. Mezcle bayas congeladas para obtener vitaminas y minerales extra.

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 iogurte com Mel

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: 2 colheres de sopa**

**Custo: \$5.20 por receita, \$0.65 por porção**

## Ingredientes

1 copo de iogurte natural com baixo teor de gordura

2 colheres de sopa de mel

½ colher de chá de canela

Fatias ou pedaços de frutas, para acompanhar (como maçãs, bananas ou pêsegos)

## Modo de Preparo

1) Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o mel e a canela. Misture bem.

2) Sirva com fatias ou pedaços de frutas. Use qualquer uma das suas frutas favoritas!

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size 2 Tablespoons**

Amount per serving

**Calories 35**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 20mg 1%

Total Carbohydrate 7g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 6g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 58mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 75mg 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:** Congele este molho em uma forma de picolé para uma sobremesa saudável. Misture frutas congeladas para obter mais vitaminas e minerais.

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.