



### ADEREZO CHIPOTLE FIT (CASERO)

Acompaña tus comidas con un aderezo de chipotle hecho en casa con yogur griego, sin sacrificar el sabor. Perfecto para quienes cuidan su alimentación pero no quieren dejar el antojo de lado.

 5 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 Taza de yoghur griego non-fat plain CHOBANI [125 g]
- 1/4 lata de chile chipotle en adobo La costeña [26 g]
- 1 Pieza mediana de limon [58 g]
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licúa todos los ingredientes hasta obtener una salsa cremosa. Ajusta picor al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	100 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	4 mg	8 mg	3 %
SODIO	171 mg	360 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	—