



## ADEREZO RANCH

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza de yoghur (227 g)
- 1 cucharada de perejil deshidratado (3 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente combine el perejil, polvo de ajo y cebolla, sal y pimienta negra. Mezcle hasta que esté uniformemente distribuido.
- 2º Añada la mezcla de especias y miel al yogur y mezcle hasta que estén combinados.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (258 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	3 g	7 g	12 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	11 mg	29 mg	10 %
SODIO	949 mg	2449 mg	102 %
H. CARBONO	11 g	29 g	10 %
AZÚCARES	4 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	4 g	9 g	—