

Carrot Dip

Makes 6 servings

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

6 carrots, shredded
1 ½ cups nonfat yogurt, plain
1 clove of garlic, mashed
1 tbsp olive oil
Juice from ½ lemon
½ tsp salt
Vegetables, whole-grain pita, or crackers for dipping



1. Wash, peel and grate carrots.
2. Add garlic, olive oil, lemon juice, and salt to yogurt. Stir.
3. Add carrots to yogurt mixture. Mix well.
4. Serve with celery, tomatoes, other vegetables, bread, or crackers if desired.

Nutrition information per serving: Calories 86, Carbohydrate 14 g, Dietary Fiber 2.7 g, Protein 3.8 g, Total Fat 2.6 g, Sodium 283 mg



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Dip de Zanahorias

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

6 zanahorias, ralladas
1 ½ taza de yogurt sin grasa, común
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de aceite de olivo
½ de jugo de un limón
½ cucharadita de sal
Acompañar con verduras, o galletas con fibra



1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Agregue ajo, aceite de olivo, jugo de limón y sal al yogurt. mezclar.
3. Agregue las zanahorias a la mezcla del yogurt. Mezcle bien.
4. Sirva con apio, jitomates, otras verduras, pan, o galletas al gusto.

Información nutricional por porción: Calorías 86, Carbohidratos 14 g, fibra dietética 2.7 g, Proteína 3.8 g, grasa total 2.6 g, Sodio 283 mg



Adaptación: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.