



Aderezo ranchero casero

Rinde: 16 porciones (2 cucharadas por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

2 cucharaditas de cebolla picada deshidratada

½ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de perejil deshidratado

1 taza de yogur natural griego

1 taza de suero de leche

Preparación

1. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Colocar en un recipiente la cebolla deshidratada, la sal, el ajo en polvo y el perejil deshidratado. Mezclar suavemente.
3. Agregar el yogur griego y el suero de leche. Mezclar hasta incorporar bien las especias.
4. Dejar enfriar antes de servir.
5. Mantener las sobras en el refrigerador y consumir dentro de la siguiente semana.

¡Sea creativo! Para un aderezo más cremoso, sustituya el suero de leche por otra taza de yogur natural griego.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (30g)	
Amount Per Serving	
Calories 15	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 45mg	0%
*The % Daily Value (DV) 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.	