



CREAMY AVOCADO CILANTRO LIME DRESSING

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 2 tbsp

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 8-10

INGREDIENTS

- 1 avocado
- 1 garlic clove, peeled
- ½ cup cilantro leaves
- ¼ cup fat free Greek yogurt
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ½ cup water



PREPARATION

1. Place all ingredients in a food processor or blender.
2. Process until smooth, stopping to scrape down the sides a few times. Thin the salad dressing out with water until it reaches desired consistency.
3. Keep in airtight container for 1-2 weeks.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 35, Total Fat 3g, Carbohydrates 2g, Fiber 1g, Protein 1g, Sodium 55mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Gimmedelicious.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ADEREZO DE AGUACATE CILANTRO Y LIMÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 cucharadas

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 8-10

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 diente de ajo, pelado
- ½ taza de hojas de cilantro
- ¼ taza de yogur griego, sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de agua



PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Procesar hasta que esté suave, parando para raspar hacia abajo los lados varias veces. Disipe el aderezo con agua hasta que alcance la consistencia deseada.
3. Guardar en recipiente hermético durante 1-2 semanas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 35, Grasa Total 3g, Carbohidratos 2g, Fibra 1g, Proteína 1g, Sodio 55mg, Colesterol 0mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Gimmedelicious.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés