



RANCH DIP WITH VEGGIES

PREP TIME: 5 minutes

COOK TIME: 0 minutes

SERVING SIZE: 2 tablespoons

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 1 1/3 cup plain fat free Greek yogurt
- 3 tablespoons 2% milk
- 1 packet Hidden Valley Greek Yogurt Salad Dressing Mix

PREPARATION

1. Combine Greek yogurt, milk, and packet of ranch salad dressing mix in bowl and mix together.
2. Serve with sliced veggies such as carrots, bell pepper, and cucumbers.



Nutritional Information per Serving:*

Calories 21, Total Fat 0g, Carbohydrates 2g, Fiber 0g, Protein 3g, Sodium 161mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE

hiddenvally.com/products/dips-and-dressing-mixes/greek-yogurt-mixes/hidden-valley-greek-yogurt-dips-mix/

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

* Nutrition information for Ranch Dip only



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ADEREZO RANCH CON VERDURAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 cucharadas

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 ¹/₃ tazas de yogurt griego sin grasa
- 3 cucharadas de leche con menos grasa (2%)
- 1 paquete de aderezo en polvo "Hidden Valley Greek Yogurt Salad Dressing Mix"

PREPARACIÓN

1. En un tazón, combina y mezcla yogurt griego, leche, y paquete de aderezo en polvo.
2. Sirve con verduras en rodajas como zanahorias, chile morrón, y pepinos.



Nutritional Information per Serving:*

Calories 21, Total Fat 0g, Carbohydrates 2g, Fiber 0g, Protein 3g, Sodium 161mg, Cholesterol 0mg.

FUENTE

hiddenvally.com/products/dips-and-dressing-mixes/greek-yogurt-mixes/hidden-valley-greek-yogurt-dips-mix/

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

*Información Nutricional solo para el aderezo Ranch



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés