

FRUIT YOGURT DIP

MATERIALES:

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
 - Bol mediano

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- ¼ de cucharadita de canela en polvo

Tamaño de la porción: 4 porciones, 1/4 taza por porción.

* Receta de: *Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
1. Mezcle muy bien.

Notas del Chef:

- Para un toque picante/acidito, intente agregar 1 cucharadita de ralladura de limón o lima en lugar de canela.
- Ralle el limón usando los pequeños agujeros de un rallador de caja. Si usa yogur de vainilla, no agregue miel a la receta.
- Sirve como salsa con las frutas que te gusten cortadas en trocitos. Pruebe manzanas, kiwis, plátanos, uvas o fresas. Para obtener el mejor precio, compre frutas de temporada.