

Dip cremoso de verduras

Ingredientes:

- 2 tazas de yogur natural bajo en grasas (o requesón en pequeños gránulos o queso cottage cremoso)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada picada o ¼ taza de cebolla fresca picada
- 1 cucharada de hojas de perejil deshidratado
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ½ cucharadita de eneldo (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, colocar el yogur (o el queso cottage), la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla deshidratada, el perejil deshidratado, la sal y el eneldo (si es el caso). Batir hasta que esté bien combinada.
2. Enfriar el dip en el refrigerador hasta que esté listo para servir. Servir con vegetales crudos.

