

# Dip de Yogurt de Pepino

## Ingredientes:

(Porciones 6-8)

- 2 tazas de yogurt natural bajo en grasa o libre de grasa
- 2 pepinos grandes
- ½ taza de crema (sour cream) baja en grasa o sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de dill fresco  
(o ½ cucharada de dill seco)



## Otros vegetales para comer con el Dip

Pruebe tomates, ayote, brócoli, zanahorias, chile dulce rojo o verde.

## Instrucciones:

- 1** Pele los 2 pepinos y quítele las semillas del centro. Corte en tajadas UNO de los pepinos y póngalo aparte.
- 2** Raye el otro pepino. Si usted no tiene un rayador, lo puede picar bien fino.

**continúa atrás** ➔

## Instrucciones:

- 3 Mezcle el pepino rayado, el yogurt, la crema, jugo de limón y el dill en un recipiente. Deje que su hijo le ayude en este paso. Enfríe la mezcla por una hora en el refrigerador.
- 4 Mientras tanto, prepare los vegetales que usted tiene para comer con el Dip (salsa) y sirva con el Dip de pepino cuando esté listo.

