



**Varíe las verduras...
Coma más frutas**



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Verduras y crema de requesón

Verduras

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

6 tazas de verduras crudas como:

Ramitos de brócoli

Ramitos de coliflor

Palitos de zanahoria

Palitos de apio

jícama

pimiento verde en rebanadas

pepino en rebanadas

Preparación

1. Lave todas las verduras.
2. Coloque las verduras en un platón, alrededor de un tazón.

Para la crema

Rinde: 12 porciones de dos cucharaditas cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 recipiente de 12 onzas de requesón

1 paquete de mezcla para aderezo estilo **Ranch**

Preparación

1. Combine el requesón con la mezcla del aderezo.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (102g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 1g	

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tablespoons (30g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 3g	



Varíe las verduras...

Coma más frutas

2. Enfríe la crema en el refrigerador hasta que lo vaya a servir.

