

HAZ QUE LA MITAD  
DE TU PLATO TENGA  
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## Dip fresco de yogur con pepino

¡Este verano, permanece fresco como un pepino! Sirve este dip con vegetales cortados para tener una merienda refrescante de verano.



**PORCIONES:** 6

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:**

¼ de taza

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- 1 pepino
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hierba de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de zanahorias bebé
- 1 taza de cogollos de brócoli

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Dip fresco de yogur con pepino** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

### INSTRUCCIONES

1. Coloca el yogur y la crema agria en un recipiente para mezclar mediano.
2. Pela el pepino y córtalo a la mitad a lo largo. Quita las semillas raspando con una cuchara. Ralla una mitad del pepino hasta obtener ½ taza de pepino rallado. Reserva el pepino restante. Coloca el pepino rallado en el recipiente con el yogur y la crema agria.
3. Agrega el jugo de limón, el ajo en polvo, la hierba de eneldo seco, la sal y la pimienta negra. Mezcla hasta que los ingredientes estén bien distribuidos.
4. Cubre el dip y ponlo a enfriar en el refrigerador durante al menos 1 hora. Mezcla de nuevo antes de usar.
5. Corta el pepino restante en rodajas de ¼ de pulgada. Acomoda las rodajas de pepino, las zanahorias bebé y los cogollos de brócoli en una colorida fuente. Sirve con el Dip fresco de yogur con pepino.



### OPCIONES

- En lugar de eneldo seco, usa 1 cucharadita de eneldo fresco, si tienes. También considera agregar hojas de menta fresca o seca.
- Prueba usar este dip como una salsa para sándwiches de pan sin levadura.

**Muestras para la demostración de alimentos:** Ofrece porciones de 1 cucharada de la salsa en una taza pequeña con uno o dos trozos de pepino, brócoli o zanahoria bebé. Rinde 24 muestras.

Receta adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y disponible en *What's Cooking? USDA Mixing Bowl* at <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>.

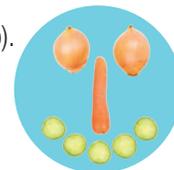
### Información nutricional

**Cantidad por porción:** ¼ de taza; **Calorías:** 55; **Grasas totales:** 1 g; **Grasas saturadas:** 0.4 g; **Sodio:** 170 mg; **Potasio:** 281 mg; **Carbohidratos totales:** 9 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 5 g; **Proteína:** 3 g; **Vitamina A:** 3112 IU; **Vitamina C:** 16 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 115 mg; **Hierro:** 0.4 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

**MUÉSTRALES** cómo:

- Usar un pelador de vegetales para pelar el pepino (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir los ingredientes y colocarlos en el recipiente.
- Revolver la salsa hasta que esté bien mezclada.
- Acomodar los vegetales en el plato para servir.
- ¡Haz que uno o más niños prueben la mezcla antes de servirle al grupo!



### Comparte estos datos divertidos:

- \* El pepino y el yogur generalmente se comen juntos en la gastronomía de Medio Oriente. Es una combinación que refresca la boca cuando comes otros alimentos picantes durante una comida.
- \* Dejamos enfriar el dip durante al menos 1 hora para que los sabores de las hierbas y los condimentos se puedan liberar e intensificar.