



## Kabobs Vegetal con una Salsa Cremosa de Hierbas

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 3 kabobs

### Equipo:

Ninguno

### Ingredientes:

- 24 tomates cherry
- 12 guisantes de azúcar (sugar snap peas)
- 12 (1-pulgada) pedazos de pepino
- 7 onzas de yogurt griego sin grasa
- 2 cucharadas de hierbas frescas picadas (como albahaca, perejil, eneldo, cilantro)
- 1 cucharada de cebollín picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal
- 12 – 6–pulgadas pinchos de bambú\*

### Direcciones:

Pase 2 tomates, 1 vaina y 1 pedazo de pepino por cada pincho de 6 pulgadas. Combine yogur, hierbas, cebollín, jugo de limón y sal en un tazón pequeño. Sirva como una salsa para comer con los vegetales.

### Costo por receta:

### Costo por ración:

\*Pinchos de bambú no están incluidos en el análisis de costos

**Raciones de MiPlato:** 1¼ ración de vegetales y ¼ ración de productos lácteos

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 3 kabobs

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

**Calorías 62**

	% Valores Diarios*
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 1mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 429mg	<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 71mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 8g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2g	8%
Azucares 6g	
<b>Proteínas</b> 7g	<b>14%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Perejil era la hierba utilizada en el análisis de nutrición