

## Fruit Dip

4 Servings

### Ingredients

- 8 ounces **yogurt**, low-fat vanilla
- 2 tablespoons **orange juice**, 100% juice, frozen concentrate (thawed)
- 1 tablespoon **lime juice**



### Instructions

1. In a small bowl, combine yogurt, orange juice concentrate, and lime juice. Mix well.
2. Serve with your favorite fruit (sliced apples, pears, peaches, grapes, etc.) for dipping.

### **Nutrition Information**

Serving Size: ¼ cup

Calories: 60

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 3g

Sodium: 40mg

Carbohydrates: 10g

Added Sugar: 0g

Fiber: 0g

## Dip de Yogurt para acompañar Frutas

4 Porciones

### Ingredientes

- 8 onzas yogurt de vainilla, bajo en grasa
- 2 cucharadas **jugo de naranja** concentrado (se vende en latas y viene congelado, hay que esperar a que se descongele)
- 1 cucharada **jugo de lima**



### Preparación

1. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, jugo de naranja y jugo de lima. Mezcle bien.
2. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de frutas de su preferencia (manzanas, peras, melocotones, uvas, etc.)

### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 60

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 3g

Sodio: 40mg

Carbohidratos: 10g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 0g