

# Aderezo para Verduras

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** requesón
- 1 **cucharada** cebolla muy finamente picada
- 1/4 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** ajo en polvo
- 2 **cucharaditas** hojuelas de perejil

## Preparación

1. Mida la taza de requesón y coloque en un tazón o en la licuadora.
2. Bata con un tenedor, la batidora, o la licuadora hasta que el requesón esté suave.
3. Agregue los otros ingredientes. Mezcle.
4. Guarde la salsa en el refrigerador de 1 a 2 horas hasta que se integren los sabores.

## Notas

Sirva con rebanadas de verduras crudas como zanahorias, apio, pepinos, calabacines, brécol, nabos, coliflor o pimiento verde.

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>20</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>190 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>1 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	1
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible