

# Dip de Yogur con Mantequilla de Maní

Esta salsa seguramente será un éxito con una variedad de frutas y verduras. ¡Pruébalo hoy con manzanas, plátanos o apio!

Rinde: 14 porciones  
Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente de la receta: [fnec.cornell.edu/](http://fnec.cornell.edu/)

Fuente de la foto:  
<https://foodhero.org/recipes/peanut-butter-yogurt-dip>



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

## Ingredientes

- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharadita de vainilla
- 3/4 taza de mantequilla de maní

## Pasos

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Guárdelo en un recipiente tapado y refrigérela hasta que esté listo para usar.
3. Guarde todas las sobras en la nevera dentro de dos horas.

## Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón
- Espátula



### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasa total:	7 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	65 mg
Carbohidratos totales:	4 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína	4g

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.14

Costo promedio/porción: \$0.37

La receta rinde: 14 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Yogur natural sin grasa, 32 oz



Añadir 1 al carrito  
Extracto puro de vainilla, 1 oz



Añadir 1 al carrito  
Mantequilla de maní  
cremosa, 18 oz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

- Para evitar la mantequilla de maní, pruebe la mantequilla de semillas de girasol.
- Agregue aún más sabor mezclando 1 cucharadita de canela.
- Para ahorrar dinero, compre al por mayor siempre que sea posible. Sin embargo, si cree que el ingrediente sobrante se tirará o se echará a perder antes de poder usarlo, opte por el tamaño más pequeño.
- Ahorre dinero eligiendo 1 recipiente grande de yogur de 32 oz, en lugar de 2 recipientes más pequeños de 6 oz. Si bien el costo inicial puede ser un poco mayor, el precio unitario cuenta la verdadera historia...
- \$1.84 por yogur de 32 onzas = \$0.06 por onza
- \$0.64 por 6oz de yogur = \$0.12 por oz.
- ¡Eso supone un ahorro de \$0.06 por onza de yogur!
- ¡Lo mismo se aplica a la mantequilla de maní! Cuanto más grande sea el contenedor, más ahorros a largo plazo.