

Dip de Isley

Inez Isley
Estados Unidos
Porciones: 4-6 personas
Rinde: 2 tazas
Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

12 onzas de queso de crema light o
descremado, ablandado
1 manojo de cebollas de verdeo, bien picadas
4 onzas de jamón, bien picado (opcional)
4 zanahorias, cortadas en palitos

Instrucciones

- ✦ Mezcle bien los ingredientes y coloque la mezcla en el refrigerador hasta que esté bien fría.
- ✦ Sirva con palitos de zanahorias y/u otros palitos de vegetales, como zucchini, pepino, apio y jícama.

¿Sabía Usted?

El queso de crema tiene un alto contenido de sodio, grasas saturadas y colesterol, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. El queso descremado o con bajo contenido de grasa también contiene mucho sodio, por lo cual servir el dip con distintas verduras en lugar de galletas saladas o patatas fritas ayuda a ofrecer una opción más saludable.

