

## Fruit Dip

Yield : 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, lime juice and brown sugar.
2. Mix well.
3. Serve with your favorite fruit (sliced apples, pears, peaches, grapes, etc.) for dipping.

### Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 70

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 3g

Sodium: 40mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 0g

Fiber: 0g

## Fruit Dip de Yogurt

4 porciones

### Ingredientes:

8 onzas **yogurt** de vainilla, bajo en grasa  
2 cucharadas **jugo de naranja** concentra-  
do (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.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de las frutas.

### Información Nutricional

Tamaño de porción: ¼ taza

Calorías: 70

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 3g

Sodio: 40mg

Carbohidratos Totales: 12g

Azúcar Agregada: 0g

Fibra: 0g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT