

“Caramel” yogurt dip

Crunchy apples are a great snack for teeth, but sticky candy coatings and sugary dips can do a number on your oral health. Try our recipe for “caramel” yogurt dip – a tasty way to enjoy fall flavors without compromising your teeth.

Ingredients:

- ✓ ¼ tsp salt
- ✓ 2 tbsp agave syrup
- ✓ ¼ cup brown sugar
- ✓ 6 oz. of plain yogurt
- ✓ 1 tsp vanilla

Instructions:

1. Combine the salt, syrup and sugar in a small saucepan and heat on low until sugar dissolves.
2. Remove from heat and stir in yogurt and vanilla.
3. Allow to cool. For a thicker dip, refrigerate overnight.



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120 Delta Dental. (n.d.). “Caramel” yogurt dip. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/caramel-yogurt-dip.html>

Yogur de “Caramelo”

Las manzanas crujientes son una merienda excelente para los dientes, pero las capas dulces pegajosas y los aderezos azucarados pueden ser malos para su salud bucal. Pruebe nuestra receta de yogur de “caramelo”, una manera deliciosa de disfrutar de los sabores del otoño sin comprometer los dientes.

Ingredientes:

- ✓ ¼ cucharadita de sal
- ✓ 2 cucharadas de jarabe de agave
- ✓ ¼ taza de azúcar negra
- ✓ 6 onzas de yogur natural
- ✓ 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Mezcle la sal, el jarabe y el azúcar en una cacerola pequeña y caliente a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva.
2. Retire del fuego y agregue el yogur y la vainilla mientras mezcla.
3. Deje enfriar. Para obtener una salsa más espesa, refrigere durante toda la noche.



*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120 Delta Dental. (n.d.). Salsa “caramelo” de yogur. <https://es.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/caramel-yogurt-dip.html>