



Plato de verduras con salsa

Con vegetales frescos y crujientes (fuente de antioxidantes y vitamina C) y yogur o *sour* cream ricos en calcio, este platillo cumple una doble función para mantener dientes saludables.

Ingredientes:

• Salsa:

- 8 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o crema agria baja en grasa
- ¼ taza de queso parmesano
- Una pizca de sal de ajo

• Veggies:

- Zanahorias, apio, pepinos, champiñones, cebollines, pimientos dulces, rábanos, tomates, brócoli

Instrucciones:

1. En un envase, combina el queso crema bajo en grasa, el yogur natural bajo en grasa (o la crema agria baja en grasa), el queso parmesano y una pizca de sal de ajo. Mezcla bien hasta obtener una mezcla suave.
2. Refrigerar el dip por al menos 30 minutos para que los sabores se integren.
3. Mientras tanto, lava y corta los vegetales variados (zanahorias, apio, pepinos, champiñones, cebollines, pimientos dulces, rábanos, tomates, brócoli).
4. Coloca los vegetales cortados ordenadamente en una bandeja para servir.
5. Sirve el dip frío junto a la bandeja de vegetales.



Vegetable platter with dip

With crisp, fresh vegetables (for antioxidants and vitamin C) and calcium-rich yogurt or sour cream, this dish does double duty for healthy teeth.

Ingredients:

- Dip:
 - 8 ounces low-fat cream cheese
 - 1 cup plain low-fat yogurt or low-fat sour cream
 - ¼ cup Parmesan cheese
 - Dash of garlic salt
- Veggies:
 - Carrots, celery, cucumbers, mushrooms, green onions, sweet peppers, radishes, tomatoes, broccoli

Instructions:

1. In a bowl, combine the low-fat cream cheese, plain low-fat yogurt (or low-fat sour cream), Parmesan cheese, and a dash of garlic salt. Mix well until smooth.
2. Chill the dip in the refrigerator for at least 30 minutes to let the flavors meld.
3. Meanwhile, wash and cut the assorted vegetables (carrots, celery, cucumbers, mushrooms, green onions, sweet peppers, radishes, tomatoes, broccoli).
4. Arrange the cut vegetables neatly on a serving tray.
5. Serve the chilled dip alongside the vegetable tray.