

Peanut Butter Yogurt Dip

Makes 8 servings

- 1 cup non-fat plain yogurt
- 1 teaspoon vanilla extract
- $\frac{3}{4}$ cup reduced fat peanut butter

1. Combine all ingredients in a bowl and mix well.
2. Keep in a covered jar and refrigerate until ready for use.



Nutrients per serving: 2 tablespoons

Calories	80	Sodium	104 mg
Fat	4 gm	Carbohydrate	7 gm
Cholesterol	0 mg	Protein	4 gm

Salsa de Mantequilla de Maní y Yogur

Rinde 8 porciones

- 1 taza de yogur simple "plain" sin grasa
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{3}{4}$ taza de mantequilla de maní (cacahuate) baja en grasa

1. Combine todo los ingredientes y mezcle bien.
2. Coloque en un jarro con tapa y guarde en el refrigerador hasta que lo vaya a usar.



Nutrientes por porción: 2 cucharadas

Calorías	80	Sodio	104 mg
Grasa	4 gm	Carbohidratos	7 gm
Colesterol	0 mg	Proteína	4 gm