

Salsa de Crema Fresca

Yield: 12 servings

Ingredients

1 cup reduced fat sour cream
½ cup reduced fat milk

Instructions

1. In a medium bowl whisk the ingredients together until smooth.

Nutrition Information

Serving Size: 2 tablespoons

Calories: 41

Total Fat: 3 g

Saturated Fat: 1.8 g

Monounsaturated Fat: 0.8 g

Polyunsaturated Fat: 0.1 g

Sodium: 18.7 mg

Total Carbohydrate: 1.8 g

Dietary Fiber: 0 g

Sugars: 0.5 g

Protein: 1.7 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by

Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26487 © Spectrum Health 11.2021



**Spectrum
Health**

Salsa de crema fresca

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

1 taza de crema agria de contenido
graso reducido
½ taza de leche de contenido
graso reducido

Instrucciones

1. En un recipiente mediano, bata los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Calorías: 41
Grasas totales: 3 g
Grasas saturadas: 1.8 g
Grasas monoinsaturadas: 0.8 g
Grasas poliinsaturadas: 0.1 g
Sodio: 18.7 mg
Carbohidratos totales: 1.8 g
Fibras alimentarias: 0 g
Azúcares: 0.5 g
Proteína: 1.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

