



RECETARIO **DIPS**

@nutricionsinfiltros

INDICACIONES

La Navidad es una época perfecta para compartir momentos especiales con familia y amigos, y nada mejor que acompañarlos con deliciosos aperitivos que realcen el espíritu festivo. Este recetario reúne opciones versátiles, llenas de sabor y perfectas para complementar tus reuniones.

Desde combinaciones cremosas y especiadas hasta opciones ligeras y saludables, estos dips están diseñados para sorprender a tus invitados y facilitar la preparación de tus platillos navideños. Ideales para acompañar con vegetales, galletas integrales o panes artesanales, estas recetas te permitirán disfrutar al máximo de la temporada sin complicaciones.

Descubre cómo estos dips pueden convertirse en el centro de atención en tu mesa navideña y haz de cada reunión una experiencia inolvidable!

ÍNDICE

1. Dip de atún y chipotle
2. Dip de elote
3. Dip de eneldo
4. Dip sin lácteos
5. Dip de sardina
6. Dip de jalapeño





DIP DE ATÚN

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua drenada.
- 1/2 lata de chipotles pequeña.
- 1/2 taza de queso cottage.
- Un toque de ajo en polvo.
- Sal y pimienta.

PORCIÓN: este dip equivale a 5 porciones de proteína.

PREPARACIÓN

1. En la licuadora agrega todos los ingredientes hasta lograr la consistencia lograda.
2. Sirve y disfruta.





DIPS DE ELOTE

INGREDIENTES

- 1 latita de elote.
- 2 cucharadas de yogurt griego.
- 1 cucharada de requesón.
- 1 cucharadita de mayonesa light.
- Jugo de medio limón.
- Tajín al gusto.
- Valentina al gusto.

PORCIÓN: este dip equivale a 2 cereales, 1 de proteína, 1.5 de grasas sin proteína.

PREPARACIÓN

1. Agrega en un bowl el elote, el yogurt griego, el requesón, la mayonesa, el jugo de limón, el Tajín y la Valentina.
2. Sirve en un bowl y disfruta con totopos de jícama o chayote.





DIP DE ENELDO

INGREDIENTES

- 3/4 de taza de queso cottage.
- 1/3 de aguacate.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 2 baritas de eneldo fresco.
- Sal y ajo en polvo.

PORCIÓN: este dip equivale a 2 de proteína, 2 de grasa sin proteína.

PREPARACIÓN

1. Agrega en un procesador o licuadora el queso cottage, el aguacate, el jugo de limón, el aceite de oliva, el eneldo, el ajo en polvo y la sal.
2. Licuado hasta que este todo homogéneo.
3. Disfruta.





DIP SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de nuez de la india.
- 1 taza de agua.
- Vinagre de hile jalapeño.
- Chile jalapeño en vinagre al gusto.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- Sal y pimienta.

PORCIÓN: este dip equivale a 2 de grasa con proteína.

PREPARACIÓN

1. Remoja mínimo una hora las nueces de la india en agua hirviendo.
2. Agrega la nuez de la india ya sin el agua y agrega todos los demás ingredientes y licua a toquecitos para alcanzar la textura deseada y condimentar al gusto.
3. Está lista para disfrutar.





DIP DE SARDINA

INGREDIENTES

- 1/2 lata de sardinas en aceite de oliva.
- 1(2 taza de jocoque.
- 1 cucharada de queso de cabra.
- 1 cucharada de cebollin.
- 1 diente de ajo triturado.
- El jugo de medio limón.
- Sal y pimienta.

PORCIÓN: este dip equivale a 1.5 de proteína, 1 grasa,

PREPARACIÓN

1. Machaca la sardina con un tenedor.
2. En un Bowl a remas el jocoque y el queso de cabra.
3. Agrega todos los demás ingredientes, revuélvelo hasta que se integre.
4. Está lista para disfrutar.





DIP DE JALAPEÑO

INGREDIENTES

- 2 chiles jalapeños frescos.
- 1/2 cebolla.
- 1 cucharada de queso crema light.
- 3 cucharadas de requesón.
- Un manojito de cilantro.
- Ajo en polvo.
- Sal y pimienta.

PORCIÓN: este dip equivale a 1 verdura, 1 proteína, 0.5 de grasa.

PREPARACIÓN

1. Dora en un sartén hasta que esté cocido los chiles y la cebolla..
2. Licua los chiles, la cebolla, el queso crema, el requesón, el cilantro, el ajo en polvo, la sal y pimienta.
3. Sirve y disfruta.

