



### SALADA DE PEPINO COM IOGURTE (ALESSANDRA MELO)

Essa salada refrescante de pepino é uma opção para os dias mais quentes. Ela leva o nome do molho Tzatziki (Cacik) que é de origem Grega.

 15 minutos 1 hora 5 porções

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de pepino japonês sem casca fatiado [238 g]
- 1 1/2 pote de iogurte natural integral [250 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1/2 colher de chá de sal [3 g]
- 1 unidade média de cebolinha picada [15 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada [3 g]
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 pitada de pimenta do reino

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o pepino fatiado com o sal, e deixe descansar por 1 hora. Em seguida, escorra e seque bem com papel toalha.
- 2º Misture o iogurte com a cebolinha, hortelã e cominho. Tempere com uma pitada de sal e pimenta, e envolva o pepino. Sirva gelado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	253 mg	260 mg	11 %