



## TZATZIKI (DIP DE YOGUR Y PEPINO)

 5 minutos 10 horas y 5 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 6 Frascos de yogurt natural [878 g] ○ 6 Tarros de yogurt griego TM6 [908 g] ○ 900 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 900 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 6 Piezas de yoghurt griego natural oikos® [900 g] ○ 3 Tazas de yoghurt activia® natural sin azúcar [675 g]
- 600 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 3 cucharaditas de menta fresca [3 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco [5 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º Recuerda escurrir el yogurt el tiempo indicado

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	180 mg	448 mg	19 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	-