



SALSA TZATZIKI LIGHT

Una salsa semplice per accompagnare carne, verdure e crackers Ricetta di Liviana B.

 20 minuti 20 minuti 3.8 porzioni

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% [150 g]
- 200 grammi di cetrioli
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbucciare il cetriolo e togliere la parte interna dei semi. Aggiungere un pizzico di sale e lasciar riposare almeno 10 minuti. Eliminare l'acqua di vegetazione e tritare finemente il cetriolo. Amalgamare con lo yogurt e condire con il cucchiaio d'olio. A piacere aggiungere aglio tritato e coriandolo tritato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [95 g]	% AR
ENERGIA	53 kcal	50 kcal	3 %
PROTEINE	5 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	2 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	7 mg	7 mg	0 %