

Lisa Benini

**■** Dietista · 00000003



## SALSA TZATZIKI LIGHT

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

20 minuti

U 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**

1º 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 %