



SALSA VEGETALE ALLO YOGURT

Salsa allo yogurt per condire insalatone.

 5 minuti 5 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 90 grammi di yogurt greco 0% grassi
- 10 grammi di prezzemolo, fresco
- 10 grammi di erba cipollina, fresca
- 5 grammi di basilico, secco macinato
- 5 grammi di aglio, in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una ciotola di medie dimensioni, mescolare yogurt, prezzemolo, erba cipollina, basilico, aglio in polvere, sale e pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (60 g)	% AR
ENERGIA	64 kcal	39 kcal	2 %
PROTEINE	9 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	6 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	5 g	3 g	3 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	4 %
SODIO	34 mg	21 mg	1 %