



SALSA CREMOSA

salsa para aderezar

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de yoghur griego non-fat plain CHOBANI (125 g)
- 1 Pieza mediana de limon (58 g)
- 1 Cucharadita de perejil fresco (4 g)
- 1 Cucharadita de paprika (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un pequeño tazón, mezclar el yogur con el jugo de limón, eneldo y especias opcionales.
- 2º Dejar reposar 5 minutos en refrigeración para que tome sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	92 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	4 mg	8 mg	3 %
SODIO	27 mg	51 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	—