



## SALSA DE YOGUR RYN

1 porción

### INGREDIENTES

- 135 gramos de queso batido 0% MG/ES, natural o 135 gramos de yogur, desnatado, natural
- 15 gramos de zumo de limón, fresco [1 cucharada]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- ajo, en polvo
- orégano, seco y hiervas provenzales

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar en un bol todos los ingredientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [157 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	113 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	45 mg	71 mg	3 %