



SALSA TZATZIKI LIGHT

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 400 grammi di yogurt greco bianco 0%
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine [20 g]
- 300 grammi di cetrioli
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbucciate i cetrioli e grattugiateli con una grattugia a maglie piccole o medie. Trasferite in un colino con un pizzico di sale e mescolate. Lasciate riposare per 10 minuti. Nel frattempo unite in una ciotola lo yogurt con l'olio e un cucchiaino di aceto bianco. Aggiungete l'aglio tritato e poi schiacciato e due pizzichi di sale. Passati 10 minuti (o anche più) eliminate l'acqua di vegetazione dai cetrioli strizzandoli, con le mani o con un telo da cucina. Altrimenti premete con il dorso di un cucchiaio sul colino, ma eliminerete meno acqua rispetto al telo. Unite i cetrioli strizzati allo yogurt e mescolate. Assaggiate per aggiustare il sale. Conservate in frigorifero fino al momento del consumo: più riposa più sarà saporita.
- 2° Servite con pomodorini confit, olive taggiasche o nere, fette di cetriolo e una spolverata di pepe nero. Portate in tavola con crostini di pane.
- 3° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (362 g)	% AR
ENERGIA	61 kcal	219 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	22 g	43 %
CARBOIDRATI	2 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	60 mg	216 mg	9 %