Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SALSA ALLO YOGURT GRECO PER INSALATE

Ecco una ricetta leggera e ipocalorica per una salsa allo yogurt light, perfetta per insaporire insalate con gusto.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga
- 10 grammi di senape = 1 cucchiaino
- 1/2 succo di limone o 1 cucchiaino di aceto di mele
- 5 grammi di olio di oliva extravergine = 1 cucchiaino
- q.b di sale, pepe e spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una ciotolina, mescola lo yogurt con il succo di limone o aceto. Aggiungi la senape (se usi), il sale, il pepe e le spezie preferite, e l'olio. Mescola bene fino ad ottenere una salsa cremosa e omogenea. Conserva in frigo per max 2 giorni in un contenitore chiuso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	127 kcal	78 kcal	4 %
PROTEINE	8 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	3 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	2 %
LIPIDI	9 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	489 mg	299 mg	12 %