



SALSA ALLO YOGURT CLASSICO

2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di yogurt bianco magro 0% (senza zuccheri)
- 10 grammi di senape = 1 cucchiaino
- succo di 1/2 limone o 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- q.b di sale, pepe, spezie a piacere
- 1 cucchiaino di yogurt greco o maizena per addensare (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotolina, versa lo yogurt magro 0%. Aggiungi il succo di limone o l'aceto e mescola bene. Unisci la senape (se la usi), poi aggiungi sale, pepe e le spezie o erbe aromatiche che preferisci. Se desideri una consistenza più cremosa, aggiungi 1 cucchiaino di maizena (mescola bene) oppure 1 cucchiaino di yogurt greco 0%. Mescola il tutto fino a ottenere una salsa omogenea. Lascia riposare in frigorifero 10–15 minuti prima di servire per far amalgamare i sapori.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	52 kcal	3 %
PROTEINE	4 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	5 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	4 g	2 g	3 %
LIPIDI	5 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	459 mg	280 mg	12 %