



SALSA DE YOGUR

10 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]
- 1 cucharada de café de miel [4 g] o 1/2 cucharada de café colmada de azúcar, blanco [2 g]
- Especias al gusto
- 1/2 diente de ajo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el ajo bien. Si no te gusta encontrar trocitos de ajo, tritúralo o machácalo en un mortero hasta lograr una pasta.
- 2º Mezcla los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (136 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	17 %
H. CARBONO	8 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	13 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	7 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	66 mg	90 mg	4 %