Sonia Ruiz

SALSA DE YOGUR

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1/2 unidad comercial de yogur, entero, natural (63 g)
- Zumo de 1/4 de limón
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 pizca de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un recipiente pon dos cucharadas de medio limón, dos dientes de ajos muy machacados/picados, una ramita de perejil o cilantro, un yogur natural sin azúcar (ni edulcorado, muy importante), una cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y de pimienta y revuelve. Tendrás lista tu salsa para cualquier comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (103 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	57 mg	58 mg	2 %