



PUERROS CON SALSA DE YOGUR Y MOSTAZA

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 yogur griego o natural
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1/2 manojo de cebollino
- Espárragos al gusto
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Crema de yogur: mezclar el yogur griego con una cuchara sopera de mostaza, aceite de oliva, cebollino al gusto picado, un chorro de vinagre y salpimentar.
- 2º Servir la salsa en un cuenco para untar los espárragos o simplemente echarla por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [402 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	371 mg	1491 mg	62 %