



SALSA DE YOGUR Y MOSTAZA

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de queso fresco batido 0%
- 1 chorrito de aceite
- 1 cucharada de mostaza
- 1 chorrito de vinagre
- Sal y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Crema de yogur: mezclar el yogur griego con una cuchara sopera de mostaza, aceite de oliva, cebollino al gusto picado [opcional], un chorro de vinagre y salpimentar.
- 2º Crema de yogur: mezclar el yogur griego con una cuchara sopera de mostaza, aceite de oliva, cebollino al gusto picado [opcional], un chorro de vinagre y salpimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [148 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	1057 mg	1565 mg	65 %