



## SALSA DE YOGUR Y ENELDO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de yogur natural o Griego
- 1 cucharada sopera de eneldo, seco [7 g]
- 3 gramos de limón, zumo, fresco = cucharada de postre
- sal común al gusto
- pimienta, seca, molida al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente añadimos las dos cucharas de yogur, eneldo y aceite
- 2º Rallamos un diente de ajo [si no queremos que no quede tan fuerte retiramos el corazón del ajo] y lo añadimos a la mezcla anterior
- 3º Una vez bien mezclado añadimos sal, limón y pimienta negra al gusto
- 4º Listo!!!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [30 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	5 %
H. CARBONO	10 g	3 g	1 %
AZÚCARES	4 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	7 %
SODIO	1194 mg	358 mg	15 %