



RAITA [SALSA DE YOGUR INDIA]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 4 rodajas de pepino, crudo (40 g)
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 cucharada sopera de semillas de comino (6 g)
- una pizca de sal negra
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g) o menta fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar el yogur en un bol. Puedes añadir un chorrito de agua para diluirlo un poco si no te gusta tan espeso. La consistencia tiene que ser cremosa pero no tan espesa como la de un yogur griego.
- 2º En una sartén pequeña, dorar las semillas de comino en una cucharadita de aceite durante 1 minuto. Echar las semillas con el aceite sobre el yogur y mezclar bien.
- 3º Añadir el pepino y el tomate picados, las especias y las hierbas al yogur y mezclar todo bien.
- 4º Añadir el pepino y el tomate picados, las especias y las hierbas al yogur y mezclar todo bien.
- 5º El jaljeera es una especia que puedes encontrar en tiendas hindúes o árabes. Le da un toque muy interesante, junto con la sal negra (sabor azufrado).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	13 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	8 g	8 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	117 mg	242 mg	10 %