Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

# Salsa de yogur con menta

4 raciones  95 kcal

## Ingredientes

- **1 diente** de ajo (opcional)
- **6**-8 hojas de menta fresca
- **2** yogures griegos
- **10gr** de zumo de limón
- **1/4** de cucharadita de sal
- **1/4** de cucharadita de pimienta negra molida
- **1** chorrito de aove (opcional)

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 5,7 g |
| Grasas | 6,7 g |
| Hidratos | 2,9 g |
| Fibra | 0,2 g |

## Elaboración

1. Picamos en brunoise el ajo y las hojas de menta fresca, ponemos en un bol.
2. Añadimos los yogures, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclamos.
3. Para finalizar añadimos un chorrito de aove.
4. Decoramos con 2-3 hojas de menta y reservar en el frigorífico.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya