Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Salsa para dipear

6 raciones 53 kcal

Ingredientes

- 2 yogures naturales edulcorados (usar los que más os gusten, incluso sin edulcorar)
- Cebolla
- 1 pepinillo
- 1 ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón de la vera
- Eneldo
- Mostaza o mostaza dijon

POR RACIÓN

Proteínas	1,8 g
Grasas	3,9 g
Hidratos	3 g
Fibra	0,3 g

Elaboración

1. Bate los 2 yogures en un bowl
2. Pica muy bien la cebolla, el pepinillo y 1 ajo y añádelo al yogur
3. Añade un chorreón de aceite de oliva, eneldo, pimentón y mostaza
4. Remuévelo todo muy bien y échalo en un tarrito
5. Échale un chorreón de aceite de oliva por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition