Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Salsa de yogur

4 raciones 111 kcal

Ingredientes

- 2 yogures griegos
- 1 ajo muy picado
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de hierbas provenzales
- Zumo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- Un chorreoncito de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	5,9 g
Grasas	8,2 g
Hidratos	3,8 g
Fibra	0,5 g

Elaboración

1. Quitar el germen al ajo y seguir picándolo hasta que esté muy picado
2. Añadir al yogur el ajo picado, el orégano, las hierbas provenzales y el zumo de medio limón exprimido
3. Añadir un toquecito de sal al gusto y un chorretón de aceite
4. Remover sin parar hasta que quede mezclada
5. Si está muy espesa, añadir un poquito de leche

RECOMENDACIONES

Si la lleváis a la nevera un rato se queda más buena. Queda genial hasta con la ensalada. Con hierbas provenzales, la menta o hierbabuena también queda muy bien.

Hecho con CookNest

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