Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Salsa de yogur

4 raciones 81 kcal

Ingredientes

- 2 yogures naturales (si son griegos, mejor)
- Sal y pimienta al gusto
- Medio limón exprimido
- Aceite de oliva a ojo
- Una cucharadita de miel cruda
- Un toque de mostaza

POR RACIÓN

Proteínas	2,4 g
Grasas	6 g
Hidratos	5,3 g
Fibra	0,3 g

Elaboración

1. Añadir los ingredientes a los yogures
2. Remover la salsa
3. Servirla en un vasito

RECOMENDACIONES

Si se deja en la nevera unas horas, queda más rico. Es ideal para ensaladas, aunque queda buenísimo con todo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition