Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Tzatziki

4 raciones 72 kcal

Ingredientes

- 1 pepino entero
- 2 yogures griegos desnatados
- Eneldo
- Un tercio de limón exprimido
- Un buen diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- Un último toque de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	7 g
Grasas	2,8 g
Hidratos	5,3 g
Fibra	0,6 g

Elaboración

1. Rallar un pepino entero y quitarle toda el agua que se pueda con papel de cocina
2. Pasarlo a un bol y añadir dos yogures griegos desnatados, eneldo a ojo, un tercio de limón exprimido y un buen diente de ajo rallado
3. Añadir sal, pimienta y un último toque de aceite de oliva, y remover

RECOMENDACIONES

Sola está buenísima, y con un kebab griego queda todavía mejor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition