Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta para vagos con tzatziki

1 ración 727 kcal

Ingredientes

- **125g** pasta
- **150g** yogur griego
- **50g** pepino a trozos
- **1 diente** de ajo pequeño
- **10ml** aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Chorrito jugo de limón
- Eneldo o orégano para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**103 g**
Fibra	**6 g**

Elaboración

1. Cuece la pasta al dente, escurre.
2. Tritura el pepino con el yogur, ajo, aceite, jugo limón, sal y pimienta hasta que quede homogéneo.
3. Mezcla con la pasta fría y sirve.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve