Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Bolitas de yogur

+4h · 4 raciones · 33 kcal

Ingredientes

- **1** yogur griego ligero (natural, sin azúcar)
- **1 pizca** de sal

ESPECIAS PARA REBOZAR

- Pimentón dulce o picante
- Orégano
- Cúrcuma
- Ajo en polvo
- Eneldo seco
- Sésamo tostado
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	**3,4 g**
Grasas	**0,9 g**
Hidratos	**3,2 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Mezcla el yogur griego ligero con una cucharadita de sal
2. Remuévelo todo muy bien con unas varillas y ayúdate de un estropajo para sacar el líquido
3. Pasadas 24 horas, haz bolitas y rebózalas con tus especias favoritas
4. Después, báñalas con aceite de oliva

RECOMENDACIONES

Sírvelas con pan tostado o como topping en ensaladas. Son ideales como aperitivo, picoteo o para acompañar una ensalada.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga