Salsa tzatziki con pepino

Porciones 4 | Tiempo de preparación 7 min | Tiempo total 7 min

Equipamiento: Tazón mediano, tazas y cucharas medidoras
Utensilios: Cuchara para mezclar

Ingredientes

½ pepino por la mitad sin las semillas
¾ taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas
2 dientes de ajo, aplastados o picados, o ½ cuchara de ajo en polvo
1 cuchara de vinagre de vino tinto
1 cuchara de eneldo fresco, picado
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.

2. Corte cada mitad de pepino en dados. Coloque los trozos de pepino en una toalla de papel y presione para eliminar el exceso de agua.

3. En un tazón mediano, agregue el pepino, el yogur, el ajo, el vino tinto, el vinagre, el eneldo fresco, la sal y la pimienta negra y mezcle bien. Guarde cubierto en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional:
Calorías 40
Grasas totales 1 g
Sodio 90 mg
Carbohidratos totales 3 g
Proteína 5 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.