

Tzatziki

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 1 pepino pequeño
- 1 taza de yogur griego natural de bajo contenido graso
- 1 diente de ajo pequeño rallado
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- Jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de sal (o a gusto)
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

INDICACIONES

1. Pele el pepino, córtelo por la mitad a lo largo y quitele las semillas con una cuchara. Ralle cada una de las mitades con un rallador de queso. Coloque en un recipiente.
2. Agregue el yogur, el ajo, el eneldo, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra. Revuelva bien para mezclar.
3. Deje enfriar durante una hora antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 119mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 127mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

