

# 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 quítele 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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

