



Nachos Griegos

8 Porciones • 1 Porción = 8 Chips con 2 Cucharadas de Yogur

INGREDIENTES

- 4 onzas de chips de pita integrales
- 1 taza de pepinos picados
- ½ taza de aceitunas negras
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 2 cucharadas de eneldo fresco o seco
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de queso feta desmenuzado

INDICACIONES

1. En un plato o una bandeja grande, coloque los chips de pita. Cubra los chips de forma pareja con los pepinos, las aceitunas y el pimiento.
2. En un tazón, mezcle el yogur, el eneldo, el ajo en polvo, el orégano y el jugo de limón. Mezcle bien.
3. Salpique la mezcla de yogur griego por encima de la preparación.
4. Agregue el queso feta de forma pareja encima de los nachos.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 8 chips with 2 T. yogurt

Amount per serving
Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 4g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 85mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 105mg 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.

Recipe developed by the San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families