



# 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 pimienta roja 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 pimienta.
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 8%

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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families