



# Ensalada Griega de Pepino y Eneldo

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 limón (cáscara y jugo)
- Pimienta negra recién molida a gusto
- ½ taza de yogur griego natural

## INDICACIONES

1. Pele los pepinos, córtelos a lo largo y por la mitad, córtelos en rodajas finas y colóquelos en un recipiente grande.
2. Agregue el eneldo, el ajo, la cáscara y el jugo de limón y la pimienta.
3. Revuelva con el yogur hasta mezclar y formar un aderezo uniforme.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>15</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	0%
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 113mg	2%
<small>*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.</small>	

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)  
[@CHEFSanAntonio](https://www.instagram.com/CHEFSanAntonio)



© Culinary Health Education for Families