Salsa Tzatziki

6 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 1 pepino pequeño, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, picado
- 1 cucharada de eneldo fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1 1/2 tazas de yogur griego natural sin grasa
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de sal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Combine todos los ingredientes en un tazón.
4. Sirva frío con verduras o cubra una hamburguesa con la salsa.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Información nutricional por ⅓ de la porción: *Calorías 80, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 5mg, Sodio 210mg, Carbohidratos totales 3g, Fibra 0g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 0%, Potasio 2%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.