

Eat Smart • Move More

Salsa Fresca de Pepino y Yogurt

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

- 1 taza de yogurt natural, reducido en grasa
- ½ taza de crema agria, liviano
- 1 pepino, dividido
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de eneldo deshidratado
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 2 zanahorias, en rodajas
- ¼ cabeza de brócoli, cortado

Nutrition Facts

6 servings per container		
Serving size		1 serving
		(136.63g)
Amount per serving		70
Calories		
% Daily Value*		
Total Fat	2.5g	3%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	10mg	3%
Sodium	160mg	7%
Total Carbohydrate	9g	3%
Dietary Fiber	1g	4%
Total Sugars	5g	
Includes g Added Sugars		
Protein	3g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	120mg	10%
Iron	0.3mg	0%
Potassium	290mg	6%

*The % Daily Value (DV) 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.

Consejos Rápidos

- ▶ Sirva junto con sus verduras favoritas como pimientos, coliflor, tomates cherry, apio y rabanitos. También puede servirse con pan pita integral.
- ▶ Puede usar esta salsa en lugar de mayonesa en sándwiches.
- ▶ Sirva como una salsa para la receta de Bastones de Camotes Horneados.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Colocar el yogurt y la crema agria en un bol para mezclar.
- Pelar la mitad de un pepino y cortarlo longitudinalmente. Remover las semillas con una cuchara. Rallar la mitad del pepino que ha sido pelado hasta obtener ½ taza. Reservar la otra mitad del pepino. Colocar el pepino rallado en el bol con el yogurt y la crema agria.
- Agregar el jugo de limón, el eneldo, el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal al bol. Revolver hasta mezclar homogéneamente.
- Cubrir y refrigerar durante al menos 1 hora antes de servir. Revolver de nuevo justo antes de servir.
- Cortar el pepino restante en rodajas de ¼ de pulgada. Servir la salsa con pepino, zanahorias y brócoli.

(Receta de Summer Foods, Summer Moves listada como: <https://fns-prod.azureedge.net.>)

www.eatsmartmovemoreva.org