

Dip de pepino



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza yogur natural
- 1/4 taza menta o eneldo fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada aceite para cocinar
- 1/4 cucharadita sal
- 1 pepino grande, picado en cuadritos finos

PREPERACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Refrigere durante 30 minutos y sirva sobre arroz o con pan si desea.

*Sustituciones

1 diente de ajo → 1/4 cucharadita ajo en polvo



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	85
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	8 mg
Sodio	178 mg
Carbohidratos	6 g
Fibra	1 g
Azúcar	4 g
Proteína	3 g

Notas:

- Si no tiene eneldo fresco, sustituye con 4 cucharaditas de eneldo seco.

Fuente de receta: Adaptado de Leah's Pantry