

## 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 1/3 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%.