

Salsa Tzatziki

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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 ½ 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
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones

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 hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/3 de taza): Calorías 80, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 5 mg, Sodio 210 mg, Carbohidratos totales 3 g, Fibra 0 g, Azúcares totales 2 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 6 g, Vitamina D 0 %, Calcio 6 %, Hierro 0 %, Potasio 2 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026