

# Salsa Tzatziki

6 porciones



## 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

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%.

## 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Salsa Tzatziki

6 porciones



## 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

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%.

## 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu