Gracias a la Leche | Consorcio Lechero

Recetario

El yogur es un alimento lácteo caracterizado por darse a partir de la fermentación de la leche, debido a esto cuenta con probióticos que cumplen diversos beneficios en la salud. Te invitamos a incorporarlo en tu alimentación diaria con estas recetas.

Recuerda: Las guías alimentarias para Chile recomiendan consumir al menos 3 porciones de lácteos al día. Para el caso del yogur, una unidad de 125 g equivale a una porción de lácteo.

Salsa Griega de Yogur

APORTE DE MACRONUTRIENTES POR PREPARACIÓN TOTAL			
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS
195 kcal	5 g	8 g	14 g

INGREDIENTES

- 1 yogur natural
- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- Jugo de medio limón
- 2 cdtas de aceite de oliva (10 ml)
- ½ cdta de eneldo
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Verter el yogur en un bowl
2. Pelar el pepino y rallarlo, eliminar el exceso de agua
3. Picar el diente de ajo en trozos pequeños
4. Mezclar el yogur junto con los demás ingredientes y servir

¡Puedes utilizar esta salsa para acompañar con galletas saladas, tostadas o zanahorias crudas! También puedes utilizarlo en sándwiches.