



# Nachos Griegos

8 Porciones • 1 Porción = 8 chips con 2 Cucharadas de Yogurt

## Consejos sobre el Eneldo



### Como Almacenar

Rocíe los tallos con agua, envuélvalos en toallas de papel y colóquelos en una bolsa de plástico en el refrigerador.



### Como Usar

Úselo para darle fuerza a una pasta para untar o para preparar un aderezo para ensaladas.



### Beneficios para la Salud

Promueve la función hepática saludable y huesos fuertes.

## INGREDIENTES

- 4 onzas de chips de pita integrales
- 1 taza de pepino, picado
- ½ taza de aceitunas negras
- ½ taza de pimiento rojo, picado
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas de eneldo fresco
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- Jugo de 1 limón
- ¼ de taza de queso feta, desmenuzado

## INSTRUCCIONES

- En un plato o bandeja grande, coloca los chips de pita. Cubra uniformemente con pepino, aceitunas y pimiento morrón.
- En un tazón, combine el yogur, el eneldo, el ajo en polvo, el orégano y el jugo de limón. Mezclar bien.
- Rocíe la mezcla de yogur griego encima.
- Espolvorea queso feta uniformemente sobre los nachos.

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 8 chips and 2 Tbs yogurt

Amount per serving  
**Calories 100**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 75mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsa.org/recipes](http://chefsa.org/recipes)



[www.chefsa.org](http://www.chefsa.org)  
5200 Historic Old Hwy 90  
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education  
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program