



Salsa de Pepinillo

1 porción = 1 tazón

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 sabor a una pasta para untar, como esta salsa de salmón, o para preparar un aderezo para ensaladas.



Beneficios para la salud

Promueve la función hepática saludable y huesos fuertes.

INGREDIENTES

- 2 lanzas de pepino encurtido
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- 2 cucharadas de eneldo fresco (o sustituirlo por 1 cucharadita de jugo de pepinillo)

INSTRUCCIONES

- Picar finamente los pepinillos.
- En un tazón grande, combine el yogur griego, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón, el eneldo seco y el eneldo fresco. Batir hasta que se combinen.
- Agrega los pepinillos.
- Opcional: Refrigere durante 30 minutos antes de servir para permitir que los sabores se combinen.
- Sirva con verduras picadas o galletas integrales.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/4 cup (77g)
Amount per serving	
Calories	40
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 84mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 135mg	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
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.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