

Salsa Tzatziki



Libera Tu Salud te trae la receta perfecta para acompañar tus comidas esos días que tienes antojo de algo fresco.

Este tzatziki, es la salsa ideal para los días de verano y comidas familiares, con pocos ingredientes, tiene un sabor delicioso, ¡No te la pierdas!



Tiempo de preparación: 35 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes

- 1-2 pepinos pelados sin semillas
- 1 diente de ajo
- Hojas de menta fresca o hierbabuena
- 250g de yogur griego
- 25 ml de aceite de oliva extra virgen
- 15 ml de jugo de limón

Equipo de producción:

- | | |
|--------------------|----------------|
| • Thermomix | • Pelador |
| • Cuchillo | • Espátula |
| • Tabla para picar | • Refrigerador |
| • 2 Bowl | |



Preparación:

Pelar los pepinos y retirar las semillas. Colocar dentro del vaso de la Thermomix y trocear 4 segundos en la velocidad 4.

Colocar los pepinos en un bowl y agregar sal al gusto.

Dejar los pepinos reposando y después de 30 minutos exprimir para retirar el jugo de estos.

Colocar en el vaso los ajos, menta o hierbabuena y trocear 4 segundos con la velocidad 7.

Agregar el yogur griego, aceite de oliva, jugo de limón y pimienta molida. Mezclar por 10 segundos a una velocidad de 4.

Incorporar el pepino y mezclar con la espátula. Colocar en un bowl y dejar reposar 2 hr en el refrigerador.

Servir con un chorro de aceite de oliva y disfrutar.



Aporte por porción:

Calorías: 106.25kcal

Grasa total: 8.25g

Carbohidratos: 5g

Proteína: 3.25g

Fibra: 1.2g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Pepino	Vitamina C Vitamina B1 Vitamina B2	Potasio
Aceite de oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro
Yogurt griego	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Zinc

