



## SALSA TZATZIKI

PORCIONES: 6  
TAMAÑO DE PORCIÓN: 1/3 TAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN  
TIEMPO TOTAL: 10 MIN

### INGREDIENTES

- 16 oz. yogur natural griego bajo en grasa
- 1 1/2 cda eneldo, picado\*
- 1 cda jugo de limón (de limón o embotellado)
- 2 dientes de ajo, picados\*\*
- 1/2 pepino, rallado
- 1/2 cda sal

\*Se puede sustituir el eneldo fresco por 2 cdtas de eneldo seco

\*\*Se puede sustituir el ajo fresco con 1/2 cda de ajo en polvo

### INSTRUCCIONES

1. Prepare sus ingredientes: pique el eneldo, exprima el jugo de limón, pique el ajo y use un rallador de queso para rallar el pepino.
2. Usando una toalla de papel, exprima el exceso de agua del pepino rallado.
3. Agregue todos los ingredientes a un tazón mediano y mezcle bien hasta que estén combinados.
4. Deje enfriar en el refrigerador por 30 minutos.
5. Servir con vegetales frescos. ¡Disfrute!

### NOTAS:

¿Quieres involucrar a tus hijos? ¡Permítales ayudar exprimiendo el exceso de agua del pepino rallado, exprimiendo el limón, agregando los ingredientes al tazón o mezclando el producto final!

Esto se puede servir con vegetales recién cortados, pan integral tostado o como aderezo. Si desea usar esta receta como aderezo para ensaladas en lugar de salsa, hagalo menos espeso agregando aceite de oliva y mezclándolo bien.

Imagen de: <https://bit.ly/3106j0o>

