

# Receta para **SALSA CREMOSA DE YOGUR Y ENELDO**

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 2

COSTO ESTIMADO \$4.24

cuchillo, tabla de cortar

COSTO POR RACIÓN \$2.12

## INGREDIENTES

- 2/3 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 ea de limón, en jugo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de eneldo fresco, picado
- 1/4 cucharadita de sal o al gusto
- pimienta negra molida, al gusto

## PREPARACIÓN

- Combine todos los ingredientes en un tazón. Mezcle bien, pruebe y ajuste la sazón según sea necesario. Para una salsa más ligera, agregue una cucharadita o dos de agua. Servir con pescado o un dip para verduras. ¡Disfrutar!

# Receta para

## SALSA CREMOSA DE YOGUR Y ENELDO

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Creamy Yogurt Dill Sauce

### Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
<b>Calories</b>	118.7 kcal	6 %
<b>Total Fat</b>	7.2 g	11 %
Saturated Fat	1 g	5 %
Trans Fat	0 g	
<b>Cholesterol</b>	4.1 mg	1 %
<b>Sodium</b>	322.9 mg	13 %
<b>Total Carbohydrate</b>	5.8 g	2 %
Dietary Fiber	0.2 g	1 %
Sugars	3.3 g	
<b>Protein</b>	8.7 g	17 %
<b>Vitamin A</b>	0 % • <b>Vitamin C</b>	17 %
<b>Calcium</b>	9 % • <b>Iron</b>	1 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Eneldo** - contiene flavonoides conocidos por ayudar a la salud del corazón al ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

También es una buena fuente de manganeso que puede apoyar la función del sistema nervioso y el cerebro.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Yogur** - rica fuente de calcio conocida por mantener fuertes los dientes y los huesos. Algunos yogures contienen probióticos que alimentan las bacterias beneficiosas del intestino y pueden ayudar a aliviar problemas digestivos como la hinchazón o el estreñimiento.



**Maryland University**  
of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.  
Laurel, MD 20723  
410-888-9048 | outreach@muih.edu  
www.muih.edu