

Salsa de Yogur

Esta es una salsa de yogur mucho más sana y menos calórica que cualquiera que puedas comprar. Es muy sencilla de hacer y aguanta 3-4 días en la nevera y bien tapada. La puedes utilizar para aderezar ensaladas completas (que lleven proteína) o para dar sabor pescados blancos o carnes blancas hechas a la plancha.

INGREDIENTES:

- 1 Yogur natural (no desnatado)
- 1 Cucharadita zumo de limón
- ½ Cucharadita mostaza Dijon
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita eneldo
- Gotas sacarina líquida

2-4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes en hasta que quede homogéneo
2. Guardar en un recipiente adecuado, tapado, en el frigorífico hasta su uso.
3. Agregar una o dos cucharadas soperas a tus platos para dar sabor y frescura.