



# Ensalada Griega de Pepino y Eneldo

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 3 pepinos grandes
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 limón (cáscara y jugo)
- Pimienta negra recién molida a gusto
- ½ taza de yogur griego natural

## INDICACIONES

1. Pele los pepinos, córtelos a lo largo y por la mitad, córtelos en rodajas finas y colóquelos en un recipiente grande.
2. Agregue el eneldo, el ajo, la cáscara y el jugo de limón y la pimienta.
3. Revuelva con el yogur hasta mezclar y formar un aderezo uniforme.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>25</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 36mg	<b>2%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 168mg	<b>4%</b>
<small>*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.</small>	

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

