

Greek Cucumber Yogurt Dip

Yield : 6 portions

Ingredients

- 1 cup **plain nonfat greek yogurt**
- 1 large **cucumber** peeled, seeded, and grated
- 2 Tbs **lemon juice**, juice from half a lemon
- 1 Tbs **fresh dill**
- 1 **garlic** clove, finely chopped



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 30
Total Fat: <1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 4.5g
Sodium: 16mg
Total Carbohydrates: 3g
Added Sugar: 0g
Fiber: <1g

Instructions

1. Mix yogurt, grated cucumber, lemon juice, dill, and garlic in a serving bowl. Chill for 1 hour.
2. Serve with raw vegetables for dipping, as a spread on sandwiches or wraps, or on top of fish.

Dip Yogurt Griego y Pepino

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza **yogurt** griego, natural, bajo en grasa
- 1 **pepino**, grande, pelado, sin semillas y rallado
- 2 cucharadas **jugo de limón**, jugo de medio limon
- 1 cucharada **eneldo** fresco
- 1 diente de **ajo**, picado



Información Nutricional

Tamaño de porción: ¼ taza

Calorías: 30
Grasa total: <1g
Grasa saturada: 0g
Proteína: 4.5g
Sodio: 16mg
Carbohidratos: 3g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: <1g

Preparación

1. Mezcle el yogurt, el pepino rallado, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir.
2. Servir con verduras crudas o añadir a los sándwiches encima del pescado a la parrilla.

