

# Greek Cucumber Yogurt Dip

6 Servings

## Ingredients

- 1 cup **Greek yogurt**, plain, non-fat
- 1 large **cucumber**, peeled, seeded, and grated
- 2 Tbs **lemon juice**, juice from half a lemon
- 1 Tbs **fresh dill** or 1 tsp dried dill
- 1 **garlic** clove, finely chopped



## Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 30  
Total Fat: 0g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 4g  
Sodium: 15mg  
Carbohydrates: 3g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 0g

## Instructions

1. Drain the water from the grated cucumber by placing it in paper or cloth towels and letting it sit for a few minutes. Wring the towel tightly and squeeze out as much liquid as possible.
2. Mix yogurt, drained cucumber, lemon juice, dill, and garlic in a serving bowl. Chill for 1 hour.
3. Serve with raw vegetables for dipping, as a spread on sandwiches or wraps, or on top of fish.

# Dip de Yogurt Griego y Pepino

6 Porciones

## Ingredientes

- 1 taza **yogurt** griego, natural, descremado
- 1 **pepino**, grande, pelado, sin semillas y rallado
- 2 cucharadas **jugo de limón**, jugo de medio limón
- 1 cucharada **eneldo** fresco ó 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 diente de **ajo**, picado



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 30  
Grasa Total: 0g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 4g  
Sodio: 15mg  
Carbohidratos: 0g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 0g

## Preparación

1. Escorra el líquido del pepino rallado, poniéndolo entre toallas de papel o de tela y dejándolo así por unos minutos. Luego, envuélvalo bien en las toallas y apriete fuerte hasta escurrir la mayor cantidad de líquido.
2. Mezcle el yogurt, pepino escurrido, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir.
3. Servir con verduras crudas o añadir a los sándwiches o encima del pescado a la parrilla.

