



Herbed Yogurt Sauce

170 calories | 21g carbs | 4g fat (2.5g sat fat) |
13g protein | 754mg sodium | 0.2g fiber per 1 cup

Makes 1 cup for \$1.85

Ingredients

1 cup yogurt
¼ cup finely chopped fresh herbs or 2 tablespoons dried herbs (basil, oregano, thyme,
Juice of 1 lemon
¼ teaspoon salt
Pepper

Combine all ingredients and enjoy as a dip or a meal topper. For a thinner sauce, add water 1 tablespoon at a time until desired thickness.



Kids in the Kitchen

- This recipe is a perfect measuring and mixing project for kids.

Good Food Fast

- Great condiments uplifts the most basic foods. Try this on roasted or baked sweet potatoes, grilled asparagus or peppers, as a fresh veggie dip, or on top of fish or chicken.



Salsa de Yogur con Hierbas

170 calorías | 21g carbohidratos | 4g grasa (2.5g grasa saturada) | 13g proteína | 754mg sodio | 0.2g fibra por taza

1 taza por \$1.85

Ingredientes

- 1 taza de yogur
- ¼ taza de hierbas frescas finamente picadas o 2 cucharadas de hierbas secas (albahaca, orégano, tomillo)
- Jugo de 1 lima
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta

Combine todos los ingredientes y disfrute como un dip o agregue a un plato fuerte. Para una salsa menos gruesa, agregue 1 cucharada de agua hasta que tenga la consistencia que quiera.



Ninos en la cocina

- Esta receta es perfecta para que los niños midan y mezclen

Buena comida rápida

- Estos condimentos agregan más a las comidas básicas. Pruebe sobre papas rostizadas u horneadas, esparrago o pimientos a la parrilla, como dip vegetariano o encima de pescado o pollo.