



# Herbed Yogurt Sauce

Servings: 4  
Total cost: \$1.85

## INGREDIENTS

- 1 cup plain yogurt
- ¼ cup finely chopped fresh herbs or 2 tablespoons dried herbs (basil, oregano, thyme)
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon juice concentrate)
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



**STEP 1:** 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 uplift 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.

## Fresh vs Bottled Citrus

When a recipe calls for fresh lime or lemon juice, you can substitute the bottled concentrated version. The juice of one piece of fruit is roughly equal to 2 tablespoons of bottle juice.

**41 Calories | 5g Carbs | 5g Sugar | 0g Fiber | 1g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 188mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Salsa de Yogur con Hierbas

Porciones: 4  
Costo Total: \$1.85

## INGREDIENTES

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



**Paso 1:** 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.



## Niños en la Cocina

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

## Buena Comida Rápida

Los grandes condimentos realzan el sabor de las comidas básicas. Pruebe sobre papas rostizadas u horneadas, espárrago o pimientos a la parrilla, como dip vegetariano o encima de pescado o pollo.

## Cítrico Fresco vs Envasado

Cuando una receta incluye jugo de lima o limón fresco, puede reemplazarlo por jugo concentrado envasado. El jugo de una fruta es más o menos equivalente a 2 cucharadas de jugo envasado.

**41 Calorías | 5g Carbs | 5g Azúcar | 0g Fibra | 1g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 188mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)