

Herbed Yogurt Sauce

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

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

Instructions

STEP 1: Combine all ingredients in a medium bowl, stir to combine. For a thinner sauce, add 1 tablespoon of water at a time until desired thickness. Use as a dip or to top a meal.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Yogurt contains probiotics and essential nutrients which support bone health, digestion and the immune system.



Per Serving: 40 Calories | 5g Carbs | 5g Sugar | 0g Fiber | 1g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 190mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Salsa de yogur con hierbas

Porciones: 4

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 vaso de yogur natural, bajo en grasa
- ¼ taza de hierbas frescas, finamente picadas o 2 cucharadas de hierbas secas (albahaca, orégano, tomillo)
- Jugo de 1 limón o 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano y revuelva hasta integrar bien. Para obtener una salsa más ligera, agregue 1 cucharada de agua a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada. Úsela como salsa o para acompañar sus comidas.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también utilice los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¿Sabía qué?** El yogur contiene probióticos y nutrientes esenciales que favorecen la salud ósea, mejoran la digestión y fortalecen el sistema inmunológico.



Por porción: 40 calorías | 5g carbohidratos | 5g azúcar | 0g fibra | 1g grasa (0.5g grasa saturada) | 3g proteína | 190mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes