

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

صلصة الزبادي بالأعشاب

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. تتمتع بنفيس نكهات الأوراق وتضيف كذلك قمرشة!
- **هل تعلم؟** يحتوي الزبادي على البروبيوتيك والعناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة العظام والهضم وجهاز المناعة.



المقادير

- 1 كوب زبادي عادي منخفض الدهون
- ¼ كوب أعشاب طازجة، مفرومة ناعماً أو 2 ملعقة كبيرة من الأعشاب المجففة (ريحان، أوريجانو، زعتر)
- عصير 1 ليمونة أو 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: تُمزج جميع المكونات في وعاء متوسط الحجم وتُحرَّك حتى تمتزج. تُضاف 1 ملعقة كبيرة من الماء في كل مرة لصلصة أرق حتى الوصول إلى الكثافة المطلوبة. يُستخدم كصلصة أو لتناول وجبة.

لكل وجبة: 40 سعرة حرارية | 5 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 0 جرام ألياف | 1 جرام دهون (0.5 جرام دهون مشبعة) | 3 جرام بروتين | 190 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes