

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

በማጣፈጫ ዕፅዋት የተሰራ የእርጎ ስጎ

የገበታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ንፁህ እርጎ፣ ዝቅተኛ ስብ
- ¼ ኩባያ ፍሬሽ ማጣፈጫ ዕፅዋት፣ በደቃቁ የተከተፈ ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የደረቁ ማጣፈጫ ዕፅዋት (የፈረንጅ በሶ ብላ/ቤዝል፣ አሪጋፍ፣ ጦስኝ)
- የ 1 ሎሚ ጭማቂ ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በአንድ መካከለኛ ጎድጎዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ፣ ለመቀላቀል ያማሰሉት። ቀጠን ላለ ስጎ፣ የሚፈለገው የውፍረት ደረጃ እስኪደርስ ድረስ በአንድ ጊዜ 1 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ይጨምሩ። እየነከሩ ለመብላት ወይም ምግብ ላይ ከላይ በማፍሰስ ይጠቀሙት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ፡-** ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** እርጎ የአጥንት ጤናን፣ የምግብ ልመትን እና የሰውነት በሽታን የመከላከል ስርዓትን የሚያሻሽል ፕሮባዮቲክስ እና አስፈላጊ ንጥረ ነገሮችን ይዟል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 40 ካሎሪ | 5g ካርቦች | 5g ስኳር | 0g አሰር | 1g ስብ (0.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 190mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።