

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

سس ماست گیاهی

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید. آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

• **آیا میدانستید؟** ماست حاوی پروبیوتیک ها و مواد مغذی ضروری است که از سلامت استخوان، هضم و سیستم ایمنی بدن حمایت می کند.



مواد تشکیل دهنده

- 1 فنجان ماست ساده، کم چرب
- ¼ فنجان سبزی تازه، ریز خرد شده یا 2 قاشق غذاخوری سبزی خشک (ریحان، پونه کوهی، آویشن)
- آب 1 لیمو یا 2 قاشق غذاخوری آب لیمو
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: همه مواد را در یک کاسه متوسط ترکیب کنید، هم بزنید تا ترکیب شوند. برای یک سس رقیق تر، هر بار 1 قاشق غذاخوری آب اضافه کنید تا ضخامت دلخواه به دست آید. به عنوان دیپ یا روی غذا استفاده کنید.

در هر وعده: 40 کالری | 5 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 1 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 190 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید