

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

Sauce au yaourt et herbes

Portions : 4

Régime alimentaire : végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 tasse de yaourt nature allégé
- ¼ tasse d'herbes fraîches, finement hachées ou 2 cuillères à soupe d'herbes séchées (basilic, origan, thym)
- Jus d'un citron ou 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne. Pour une sauce plus fine, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau à la fois jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Servez-la comme sauce ou pour agrémenter un repas.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges. Elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Le yaourt contient des probiotiques et des nutriments essentiels qui favorisent la santé des os, la digestion et le système immunitaire.



Par portion : 40 calories | 5 g de glucides | 5 g de sucre | 0 g de fibres | 1 g de lipides (0,5 g de graisses saturées)
| 3 g de protéines | 190 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes