

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



• **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې يې هم وکاروئ. يادې ساقې د پازو په څېر ورته خوند لري چې اضافه کړنچ لري!

• **ايا تاسو پوهيدئ؟** مستې پروبيوټيکونه او هغه اړين مغذي مواد لري چې د هډوکو روغتيا، هضم او معافيت سيستم ملاتړ کوي.



د نباتي مستو ساس

غذا: سبزيجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

څو ځله دې وړاندې شي: 4

ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 پيال ساده او کم غوړ لرونکې مستې
- ¼ پيال تازه بوټي، ښه ټوټه شوي يا 2 د خوراک کاشوغې وچ بوټي (ترمل، اورېګانو، اټيم)
- د 1 ليمو اوبه يا 2 د خوراک کاشوغې د ليمو اوبه
- ¼ د چای کاشوغيه مالګه
- ¼ د چای کاشوغيه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: ټول اجزا په يوه منځنۍ کاسه کې سره ګډ کړئ او سره يې ترڅو ترکيب شي. د يو ږی ساس لپاره، په يو وخت کې 1 د خوراک کاشوغيه اوبه اضافه کړئ تر هغه چې مطلوب ضخامت شي. د ډيپ يا خوړو پر سر اچولو لپاره يې وکاروئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 40 کالوري | 5 ګرامه کاربوهايډريټ | 5 ګرامه بوره | 0 ګرامه فايبر | 1 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 3 ګرامه پروټين | 190 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ