

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

Sốt Sữa Chua Thảo Mộc

SKhẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 chén sữa chua nguyên chất, ít béo
- ¼ chén thảo mộc tươi, thái nhỏ hoặc 2 thìa thảo mộc khô (húng quế, kinh giới, húng tây)
- Nước cốt 1 quả chanh hoặc 2 thìa canh nước cốt chanh cô đặc
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn tất cả các nguyên liệu trong một bát vừa, khuấy đều. Để có phần nước sốt loãng hơn, hãy thêm từng thìa nước cho đến khi đạt được độ đậm đặc mong muốn. Dùng làm nước chấm hoặc rắc lên món ăn.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó. Hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn.
- **Bạn có biết?** Sữa chua chứa lợi khuẩn và các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ sức khỏe xương, tiêu hóa và hệ miễn dịch.



Trong mỗi khẩu phần: 40 Calo | 5g Tinh bột | 5g Đường | 0g Chất xơ | 1g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 190mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes