SALSA DE YOGUR AL CURRY

2 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Salsas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
112 kcal	**7 g**
Grasas	**Carbohidratos**
5 g	**9 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**0.5 g**

Ingredientes

- 250 g de yogur natural desnatado
- 10 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de perejil picado
- 1 cdta de comino molido
- 1 cdta de curry
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. En un bol, mezcla el yogur natural, el aceite de oliva, el curry, el comino y la sal.
2. Pica muy fino el ajo y el perejil y añádelos al bol.
3. Remueve hasta que quede una salsa homogénea y guarda en la nevera hasta servir.

THERMOMIX

1. Pon el ajo y el perejil en el vaso y pica. **3 seg / vel 4**
2. Añade el yogur, el aceite de oliva, el curry, el comino y la sal, y mezcla. **10 seg / vel 5**

Consejos

- Para un sabor más redondo, prepara la salsa y déjala reposar en la nevera antes de servir (queda más integrada).
- Si la quieres más “dip”, enfríala bien: el yogur toma más cuerpo al bajar la temperatura.
- Ajusta el curry poco a poco: la intensidad cambia según la marca, y es fácil pasarse.
- Para un toque más fresco, añade algo más de perejil picado (manteniendo las cantidades base de la receta).
- Úsala como salsa “comodín” para bowls, wraps o verduras asadas: aporta cremosidad sin recurrir a salsas pesadas.