

SALSA DE YOGUR

2 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Salsas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

109 kcal

Grasas

7 g

Fibra

g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

5 g

Sal

1.2 g

Ingredientes

- 250 g de yogur griego desnatado
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de zumo de limón
- 2,5 g de mostaza de dijon (opcional)
- Sal
- Pimienta negra
- Oregano
- Albahaca

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon el yogur en un bol.
- 2** Añade el aceite, la mostaza y el limón.
- 3** Incorpora la sal, la pimienta, el orégano y la albahaca.
- 4** Mezcla bien hasta obtener una salsa homogénea.
- 5** Prueba y ajusta de sal o acidez.

THERMOMIX

- 1** Pon en el vaso todos los ingredientes. Pica **10 seg / vel 3**.
- 2** Baja restos y mezcla **5 seg / vel 3**.
- 3** Si usas albahaca fresca, añádela al final y mezcla **3 seg / vel 2**.

Consejos

- Si la quieres más ligera, añade unas gotas extra de zumo de limón y ajusta la sal al final.
- Para un toque más intenso, incrementa el orégano o añade albahaca fresca (tal como se indica en la versión Thermomix).
- Si no usas mostaza de Dijon, refuerza el sabor con un poco más de hierbas y pimienta negra.

- Déjala reposar 10 minutos en la nevera antes de servir para que se integren los aromas (si tienes tiempo).