

## Cucumber Dill Salad

2 Servings

### Ingredients

- 1 large **cucumber**, peeled and thinly sliced
- 2 Tbs **plain yogurt**, non fat
- 1 Tbs **lime juice**
- 1 Tbs **olive oil** or vegetable oil of your choice
- 1 Tbs **fresh dill** or **1 tsp dried dill**

*Optional: a dash of black pepper*



### **Nutrition Information**

Serving Size: 1 cup

Calories: 90  
Total Fat: 7g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 2g  
Sodium: 15mg  
Carbohydrates: 5g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 1g

### Instructions

1. Mix all ingredients in a medium sized bowl.
2. Chill until serving.

## Ensalada de Pepinos con Eneldo

2 Porciones

### Ingredientes

- 1 **pepino grande** pelado y rebanado finamente
- 2 cucharadas **yogurt**, descremado
- 1 cucharada **aceite vegetal**
- 1 cucharada de eneldo fresco ó 1 cucharadita **eneldo en polvo**
- 1 cucharada de **jugo de lima**

*Optional: 1 pizca de pimienta negra*

### Preparación

1. Mezcle todos los otros ingredientes en un recipiente.
2. Refrigere hasta el momento de servir.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 90  
Grasa Total: 7g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 2g  
Sodio: 15mg  
Carbohidratos: 5g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 1g