

Greek Cucumber Yogurt Dip

6 Servings

Ingredients

- 1 cup **Greek yogurt**, plain, non-fat
- 1 large **cucumber**, peeled, seeded, and grated
- 2 Tbs **lemon juice**, juice from half a lemon
- 1 Tbs **fresh dill** or 1 tsp dried dill
- 1 **garlic** clove, finely chopped



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 30
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 4g
Sodium: 15mg
Carbohydrates: 3g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

1. Drain the water from the grated cucumber by placing it in paper or cloth towels and letting it sit for a few minutes. Wring the towel tightly and squeeze out as much liquid as possible.
2. Mix yogurt, drained cucumber, lemon juice, dill, and garlic in a serving bowl. Chill for 1 hour.
3. Serve with raw vegetables for dipping, as a spread on sandwiches or wraps, or on top of fish.

Dip de Yogurt Griego y Pepino

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza **yogurt** griego, natural, descremado
- 1 **pepino**, grande, pelado, sin semillas y rallado
- 2 cucharadas **jugo de limón**, jugo de medio limón
- 1 cucharada **eneldo** fresco ó 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 diente de **ajo**, picado



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 30
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 4g
Sodio: 15mg
Carbohidratos: 0g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. Escorra el líquido del pepino rallado, poniéndolo entre toallas de papel o de tela y dejándolo así por unos minutos. Luego, envuélvalo bien en las toallas y apriete fuerte hasta escurrir la mayor cantidad de líquido.
2. Mezcle el yogurt, pepino escurrido, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir.
3. Servir con verduras crudas o añadir a los sándwiches o encima del pescado a la parrilla.

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).