



CRUDITÉS CON SALSA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de zanahoria
- 200 g de pepino
- 150 g de rábanos
- 1 unidad de yogur natural
- 1 unidad de limón
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 2 g de eneldo

LA PREPARACIÓN

- Mezclar en un bol el yogur con el zumo del limón, la sal, una pizca de eneldo y la pimienta.
- Limpiar y trocear las verduras (en forma de palitos de tamaño similar).
- Los rábanos se pueden dejar enteros o partir por la mitad.
- Distribuir las verduras en un plato, de manera que en el centro se coloque un cuenco con la salsa.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.6 g	Grasas 0.37 g
Kcal 45.2	Proteínas 2.6 g