Ensalada de Pepinos con Aderezo de Yogur

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	5	250g

INGREDIENTES

- 4 pepinos
- 1 cda. de hierbabuena (menta) picada
- 2 vasos de yogur natural
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Eneldo fresco, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

1. Poner en un bol el yogur y revolver para obtener una salsa homogénea.
2. Añadir la menta y el aceite, y mezclar bien.
3. En un bol, disponer los pepinos cortados y verter la salsa de yogur.
4. Rociar un hilo de aceite y esparcir el eneldo fresco encima.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta ensalada es perfecta como entrada fresca o acompañamiento. El yogur natural aporta probióticos beneficiosos para la salud digestiva, mientras que los pepinos proporcionan hidratación y fibra. La hierbabuena y el eneldo le dan un sabor refrescante y aromático ideal para días calurosos.

Consejos:
• Usar pepinos bien frescos para mayor crujido
• El yogur griego funciona muy bien para un aderezo más espeso
• Se puede preparar con anticipación y refrigerar

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde