

# 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](/recetas.php?search=fibra "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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>