



Ensalada con yogur

Ingredientes:

para 4 porciones

Repollo blanco $\frac{1}{2}$
Repollo colorado $\frac{1}{2}$
Apio 50 grs
Pepinos 2 medianos
Tomates 2 unidades
Yogur natural 200cc
Perejil y orégano

Preparación:

Limpiar y cortar en juliana fina $\frac{1}{2}$ repollo blanco, $\frac{1}{2}$ repollo colorado y ramitas de apio. Cortar en rodajas y agregar 2 pepinos y 2 tomates.

Condimentar con 1 taza de yogur, 1 cda de perejil picado, orégano y nuez moscada.

Información nutricional por porción:

HdeC:	18 grs
Proteínas:	1,5 grs
Grasas:	1 gr
Colesterol:	--
Fibra:	3 grs
Calorías:	70 cal