
Jan 30, 2019 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Referencial

Acompañar nuestras comidas con un sabor extra nunca será mal visto. Un aderezo es ideal para esta práctica, pues sirve para dar variedad a cualquier plato.

En esta oportunidad, una rica salsa para acompañar ensaladas es la protagonista. Se realiza a base de **pepino, yogur**, aceite de oliva y vinagre balsámico. Una combinación perfecta en una mezcla deliciosa, sumamente sencilla para hacerla en la tranquilidad del hogar. Adicionalmente, es extremadamente saludable para disfrutar sin remordimiento.

Por separado, cada uno de los ingredientes principales tiene mucho que ofrecer. El fruto verde es fuente de grandes beneficios para el cuerpo. Contiene vitaminas A, B, C y E, así como aminoácidos y minerales. Por su parte, el lácteo es un alimento muy ligero y apropiado para las dietas. Es rico en calcio y contribuye a restablecer la flora intestinal.

Ingredientes

- 250 gramos de pepino
- 45 gramos de yogur natural
- 30 mililitros de aceite de oliva
- 5 mililitros de vinagre balsámico
- Una pizca de sal
- Perejil
- Una piza de pimienta negra

Preparación

- Pelar el pepino, extraer las semillas con cuidado y picar en cubos.
- Colocar todos los ingredientes en la licuadora, salpimentar y agregar perejil al gusto. Batir hasta obtener una mezcla homogénea, de consistencia suave.
- Refrigerar el aderezo en un recipiente hermético hasta por una semana.

Contenido Relacionado: [Prepara este quesillo de yogurt con solo tres ingredientes](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: Cocina y Vino

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://radiomundial.com.ve/article/aderezo-de-pepino-y-yogur-para-una-buena-ensalada?qt-lateral_noticias=0

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/prepara-este-quesillo-de-yogurt-con-solo-tres-ingredientes>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>