



BLENDER TZATZIKI

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: ¼ cup

Serves: 8 people



Ingredients

- 2 cups non-fat Greek yogurt
- 1 cucumber, peeled, seeded, quartered
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons fresh dill, chopped
- 1/8 teaspoon salt

Preparation

1. Place Greek yogurt, cucumber, dill, lemon juice, garlic powder and salt into blender.
2. Blend until creamy.
3. Enjoy with veggies or pita chips.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 cup (96g)
Amount per serving	
Calories	45
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 62mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 126mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
joytothefood.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



BATIDORA TZATZIKI

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: ¼ taza

Rinde: 8 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de yogur griego sin grasa
- 1 pepino, pelado, sin semillas, en cuartos
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de eneldo fresco, picado
- 1/8 cucharadita de sal

Preparación

1. Coloque el yogur griego, el pepino, el eneldo, el jugo de limón, el ajo en polvo y la sal en la licuadora.
2. Mezcle hasta que quede cremoso.
3. Disfrútelo con verduras o chips de pita.

Información nutricional

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 cup (96g)
Amount per serving	
Calories	45
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 62mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 126mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)
joytothefood.com

Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes