

# Salsa de Yogur y Menta

*Me parece muy buena idea sustituir salsas con base grasa como la mahonesa o ricas en azúcares como la salsa agri dulce, por salsas mucho más saludables menos calóricas como ésta.*

*Esta salsa queda especialmente bien para acompañar platos picantes, pues el yogur nos "refresca" las papilas gustativas. También la podemos utilizar para aliñar ensaladas, pescados o carnes blancas e incluso para dpear con unas hortalizas.*

## INGREDIENTES:

- 1 Yogur natural (mejor bífidus)
- 2 Cucharadas menta fresca picada (o hierbabuena)
- ½ Cucharadita vinagre
- Una pizca de sal

4

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol y servir frío.