

**PUERROS C/ SALSA DE YOGUR Y MOSTAZA** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 yogur griego
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1/2 manojo de cebollino
- Espárragos al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Crema de yogur: mezclar el yogur griego con una cuchara sopera de mostaza, aceite de oliva, cebollino al gusto picado, un chorro de vinagre y salpimentar.
- 2º Servir la salsa en un cuenco para untar los espárragos o simplemente echarla por encima

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	368 mg	1492 mg	62 %