

BASTONCITOS DE PEPINO CON SALSA DE YOGURT

MERIENDA

Ingredientes

Pepino Fresco (1/2 Kg)
Yogurt Griego (250 grs.)
Sal, Pimienta y Orégano.

Curiosidad

¿Sabías que... el pepino fue uno de los alimentos favoritos de los faraones de Egipto y que los médicos griegos y latinos afirmaban que su jugo aumentaba la inteligencia y calmaba los ardores de la carne?

Elaboración...

- 1 Pela los pepinos y córtalos en forma de rectángulos del tamaño de unas patatas fritas. Echa un poco de sal.
- 2 Bate el yogurt, echa sal y pimienta junto con un poco orégano para aromatizar.
- 3 Pon el yogurt en un vaso y pincha los palitos de pepino.

¡Un snack atractivo y saludable para los niños que es ideal para compartir en la merienda!



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticolas.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España