

Crema fría mediterránea



1 pepino



250 ml de yogur griego natural



1/2 diente de ajo



Hojas de menta fresca



30 ml de aceite de oliva suave



Sal y pimienta



Eneldo fresco (opcional)

Preparación:

1. Lava y pela el pepino. Pártelo en cuartos y quítale las semillas.
2. Pela el ajo, pártelo por la mitad y quítale el corazón.
3. Incorpora todos los ingredientes a la batidora de vaso menos el aceite y la pimienta. Bate todo.
4. Aliña con aceite y pimienta. Puedes añadir unas gotas de limón.

 350 ml

