



Simple Cucumber Dip

Time needed: 10 minutes

Lemon and dill combined with low-fat yogurt make this a flavorful and healthy dip. Serve it with your favorite vegetables.

INGREDIENTS

- 1 cucumber, peeled and grated
- 1/2 cup sour cream
- 2 cups lowfat plain yogurt
- 1 Tablespoon lemon juice
- 1 garlic clove - minced
- 1 Tablespoon fresh dill weed or 1/2 teaspoon dried dill weed
- A pinch or crushed chiles (optional)
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Wash and peel the cucumber.
2. Grate the cucumber.
3. Mix lowfat yogurt, grated cucumber, sour cream, lemon juice, dill and garlic in a serving bowl.
4. Chill for 1 hour before serving.

DID YOU KNOW

The cucumber is a member of the Cucurbitaceae family, along with squash and different kinds of melon. Cucumbers are high in water and low in calories, fat, cholesterol, and sodium.



Recipe adapted from USDA What's Cooking
Photos by Diane Smith

Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Salsa de Yogur con Pepino

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 5

El limón y el eneldo combinados con yogur bajo en grasa hacen esta salsa sabrosa y saludable. Sírvala con sus vegetales favoritos.

INGREDIENTES

- 1 pepino, pelado y rallado
- 1/2 taza de crema agria
- 2 tazas de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de eneldo fresco o 1/2 cucharadita de eneldo seco
- Una pizca o chiles triturados (opcional)
- Sal y pimienta para probar

DIRECCIONES

1. Pele, sáquele las semillas y ralle un pepino. Corte el otro pepino en rodajas y déjelo aparte.
2. Mezcle el yogur, el pepino rallado, la crema agria, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón para servir. Refrigere 1 hora.
3. Coloque los tomates, los pepinos, el brócoli y las zanahorias en un plato colorido. Sirva con la salsa de pepino.

¿SABÍA?

El pepino es miembro de la familia Cucurbitaceae, junto con la calabaza y los diferentes tipos de melón. Los pepinos son ricos en agua y bajos en calorías, grasas, colesterol y sodio.

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Receta de USDA What's Cooking
Fotos por Diane Smith



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION