



DIP DE YOGHURT CON HUEVO Y ACEITUNAS

Ingredientes

- 1 Huevo duro
- 1 Yoghurt natural
- ¼ Taza de aceitunas descarozadas
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ají (optativo)
- ¼ Cucharadita de orégano (fresco en lo posible)

Preparación

1.- Junta en un jarro o recipiente de mini pimer el huevo duro con el yoghurt natural , las aceitunas y aceite de oliva. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto, procesa a velocidad alta durante unos segundos hasta moler completamente.

2.- Vierte la preparación a un pocillo y decora con gajos de aceitunas y hojas de orégano frescas. Sirve de inmediato con lo más quieras en tu cóctel o ensalada preferida.



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	32 Kcal
Proteínas:	0.8 g
Grasa Total:	2.9 g
Colesterol:	15.0 mg
H. de Carbono:	0.7 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	82 mg