

Tzatziki griego



El **tzatziki** es un plato muy antiguo originario del **mediterráneo oriental**. Se cree que ya se preparaba en la Edad Antigua, sobre todo en la zona del sudeste europeo y de Oriente Próximo. Los griegos acompañan varios de sus platos tradicional con esta salsa, aunque se le pueden dar muchos otros usos. En nuestra receta presentamos un tzatziki como aperitivo sano, para dipear con crudités de [verdura](#).

Los principales ingredientes del tzatziki son el pepino, el yogur griego y el limón, que hacen que sea un plato muy refrescante y ligero. El pepino es una verdura que contiene una gran cantidad de agua, por lo que es bajo en calorías, y además aporta [vitaminas](#) B y C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. El yogur griego aporta hidratos de carbono, grasas, y es una fuente de calcio. Por último, el limón aporta gran cantidad de vitamina C.

¿Qué necesito?

Ingredientes (para cuatro personas)

- 4 yogures griegos naturales
- 2 pepinos
- 4 cucharadas de hierbabuena fresca picada (también sirve de menta)
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Pimienta negra al gusto
- Para los crudités: zanahoria, pepino, apio... Se pueden elegir las verduras que más nos gusten.

¿Cómo lo preparo?

Lavar y pelar los pepinos, y picar finamente con el cuchillo para evitar que el agua del pepino salga y el plato

quede demasiado líquido.

Picar también el ajo. En un bol, mezclar el yogur, el ajo picado, la hierbabuena picada y el aceite de oliva. Añadir pimienta al gusto e incorporar el pepino a la mezcla. Remover todos los ingredientes.

Para los crudités, lavar bien las verduras y cortar en forma de palitos. Servir el tzatziki frío acompañado de los crudités para dipear.

****Niños a partir de 4 años (los crudités pueden provocar atragantamientos, pero el tzatziki en sí pueden comerlo mayores de 12 meses, acompañado de pan u otros ingredientes).***

Fuente: [Juan Luis Carrión Montalbán](#) (colaborador)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
