



cucumber dip

- 1 medium cucumber
- 1 cup low-fat plain Greek yogurt
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon finely chopped onion

Step 1 Grate cucumber and place on paper towel. Squeeze out extra moisture.

Step 2 Mix all ingredients together in a bowl and chill.

Spread on grilled hamburgers or chicken sandwiches for a **fresh summer flavor**.
Or a yummy dip with raw veggies.



dip de pepino

- 1 pepino mediano
- 1 taza de yogur tipo griego sabor natural descremado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla picada finita

Paso 1 Ralla el pepino y colócalo en una toalla de papel. Escurre el exceso de humedad.

Paso 2 Mezcla todos los ingredientes en un bol y guárdalo en el refrigerador.

Usa la salsa en hamburguesas grilladas o en sándwiches de pollo para **darles un sabor veraniego**.
O prepara un dip sabroso con verduras crudas.