

Cucumber Gazpacho

Makes 4 servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

1 Large English Cucumber
1 C Greek Yogurt
1/4 C Sour Cream
1/3 Jalapeno, 1 Green onion
1 Garlic Clove, 1/2 C Cilantro
2 TB Lemon, 3/4 tsp Salt, 1/4 tsp Pepper, 1 tsp Coriander
1 TB Oil

1. Blend all ingredients in a blender and serve chilled.

Nutrition Information Per Serving: Calories 143, Carbohydrate 8.2 g, Fiber 0.8 g, Protein 8.1 g, Total Fat 9.2 g, Saturated Fat 3.5 g, Cholesterol 14.3 mg, Sodium 473.8 mg



Adapted from feastingathome.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Gazpacho de Pepino

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1 pepino inglés grande,
1 taza de yogur griego
1/4 taza de crema agria
1/3 de jalapeño, 1 cebolla verde,
1 diente de ajo, 1/2 taza de cilantro
2 cucharadas de limón, 3/4 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de
pimiento, 1/2 aza de cilantro
1 TB de aceite

1. Licúa todos los ingredientes en una licuadora y sirve frío.

Información Nutricional Por Porción: Calorías 143, Carbohidratos 8.2 g, Fibra 0.8 g, Proteína 8.1 g, Grasa Total 9.2 g, Grasa Saturada 3,5 g, Colesterol 14,3 mg, Sodio 473.8 mg



Adaptación de: feastingathome.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.