

Crudites di verdure con salsa allo yogurt

Antipasto

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 5 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr di yogurt greco bianco magro senza zuccheri aggiunti
- 400 gr di verdura cruda mista (finocchi, carote, lattuga, radicchio, sedano, cetriolo)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 100 gr di rucola
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Preparazione

Lavare con cura le verdure e tagliarle a julienne.

Frullare in un mixer lo yogurt greco, la rucola, l'olio, il sale e il pepe.

Servire le verdure a piacere in un'insalatiera da portata o in una coppa, accompagnate con la salsa allo yogurt.

