

NATIONAL NUTRITION MONTH 2026

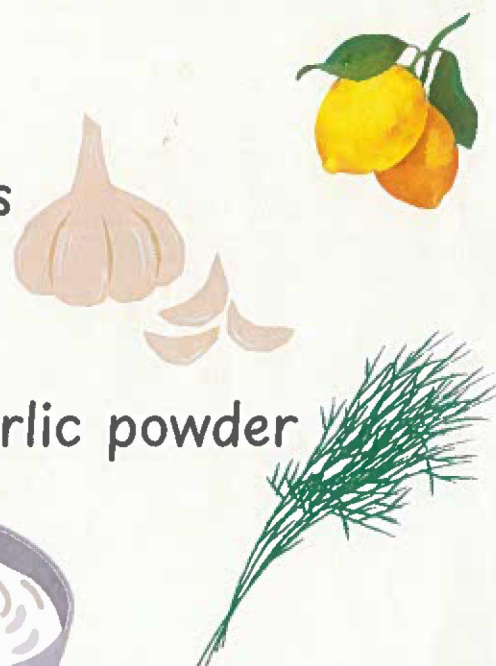
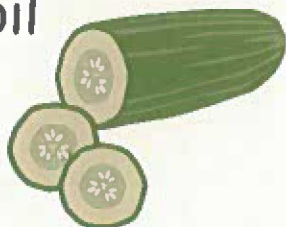
Yogurt is a great source of **protein** and **calcium**! Cucumber provides **Vitamin K**!



GREEK YOGURT TZATZIKI

Ingredients:

- 1 cup greek yogurt
- ½ cup grated or diced cucumbers
- 1 tbs lemon juice
- 1 tbs chopped dill
- 1 minced garlic clove or ⅛ tsp garlic powder
- ½ tbs olive oil
- Salt



Instructions:

- Combine the yogurt, cucumbers, dill, lemon juice, minced garlic or garlic powder, and salt in a bowl.
- Drizzle with olive oil.
- Enjoy with vegetables, meats, or whole grain pita bread!

NATIONAL NUTRITION MONTH 2026

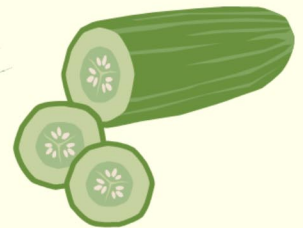
Yogurt contiene mucho **calcio** y **proteínas!** Pepino contiene **Vitamina K!**



TZATZIKI DE YOGUR GRIEGO

Ingredientes:

- 1 taza yogur griego
- ½ taza pepinos rallados o en cubos
- 1 cucharada zumo de limón
- 1 cucharada eneldo picado
- 1 diente de ajo picado o ⅛ cucharilla polvo de ajo
- ½ cucharada aceite de oliva
- Sal



Receta:

- En un cuenco, mezcla el yogur, los pepinos, el eneldo, el zumo de limón, el ajo picado (o en polvo), y la sal.
- Rocía con aceite de oliva.
- Disfrútalo con verduras, carnes, o pan de pita!