

Insalata di cetrioli e yogurt

INGREDIENTI

2 cetrioli

1 yogurt greco bianco magro

mezzo limone

olio extra vergine d'oliva

(facoltativo)

pepe bianco o nero

menta fresca



PROCEDIMENTO

Pelate i cetrioli, tagliateli a rondelle o bastoncini sottili.

Con la frusta amalgamate in una terrina lo yogurt greco, il succo del limone, quindi aggiungere pepe e volendo olio extra vergine d'oliva, amalgamando il tutto. Unire il tutto ai cetrioli e aggiungere qualche foglia di menta fresca.