

Tzatziki

1. Wash hands and surfaces.
2. Wash all fresh produce under running water.
3. Dice cucumber. If using **fresh** lemon, cut in half. If you using **fresh** dill, remove stems and chop. If using **fresh** garlic, mince.
4. Combine cucumber, lemon juice (removing any seeds if using fresh), dill, Greek yogurt, garlic powder (or minced garlic), and olive oil. Stir to combine.
5. Serve with vegetables, whole grain chips, pita bread, or on a sandwich and enjoy!

Tzatziki

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
3. Corta los pepino. Corte el limón por la mitad, si lo usa. Retire los tallos y pique el eneldo **fresco**, si lo usa. Pica el ajo **fresco**, si lo usas.
4. Combine el pepino, el jugo de limón (quitando las semillas si se usa fresco), el eneldo, el yogur griego, el ajo en polvo (o ajo picado) y el aceite de oliva. Revuelve para combinar.
5. Sírvelo con verduras, totopos integrales, pan de pita o en un sándwich y ¡disfrútalo!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | January 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Tzatziki

A refreshing Mediterranean dip, dressing, or topping.
Una refrescante salsa, aderezo o topping Mediterráneo.



Servings/ Porciones	6
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$2.71
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.45

healthy recipes



Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!

LOGO KEY/GLAVE DE LOGOTIPO:

¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Ingredients / Ingredientes:

Directions / Direcciones:



1



3 TBSP
3 CDA



Dill
Eneldo

1 TSP
1 CDITA



Ajo en Polvo
Ajo en Polvo
Garlic
Powder

1 TSP
1 CDITA



CABOT
GREEK YOGURT
WHOLE MILK PLAIN

1 1/2 CUP
1 1/2 TAZA



FILIPPO BERIO
EXTRAVIRGIN OLIVE OIL

2 TBSP
2 CDA

Tools Needed / Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP = tablespoon
CDITA = cucharadita
CDA = cucharada

