



Dose:

4

Salada Indiana de pepino e iogurte: Pepino Raita



Salada Indiana de pepino e iogurte: Cucumber Raita pode ser apenas o hor d'oeuvre que você está procurando. Esta receita sem glúten, primal e vegetariana serve 4 e custa 38 centavos por porção. Uma porção deste prato contém cerca de 5g de proteína, 4G de gordura, e um total de 107 calorias. Se você tem leite, sal kosher, pepino persa e alguns outros ingredientes à mão, você pode fazê-lo. Esta receita é típica da culinária indiana. Algumas pessoas fizeram esta receita, e 40 diria que atingiu o local. É trazido a você por Foodnetwork. Da preparação ao prato, esta receita leva aproximadamente 10 minutos. Levando em consideração todos os fatores, esta receita ganha uma pontuação spoonacular de 52%, o que é bom. Receitas semelhantes são Pepino Raita (receita de iogurte Indiano), Raita (iogurte indiano e condimento de pepino), e Raita-Tomate Pepino Iogurte Salada.

Dificuldade **Facil**

Pronto Em **10 m.**

Dose **4**

Pontuação De Saúde **24**

[Sem glúten](#)[Vegetarianas](#)

Cozinha [Indianas](#)[Asiáticas](#)

Dieta [Ovolactovegetarianas](#)[Primal](#)

Tipos De Pratos [Acompanhamentos](#)

Ingredientes

- **4 dose** Pimenta preta moída na hora
- **4 ramo** hortelã fresca, apenas folhas, picada finamente
- **1 cravo** alho, picado
- **2 Colher** passas douradas
- **1 colher** sal kosher
- **473 mililitro** pepino inglês ou persa ralado (com casca)
- **473 mililitro** leite integral simples ou iogurte desnatado

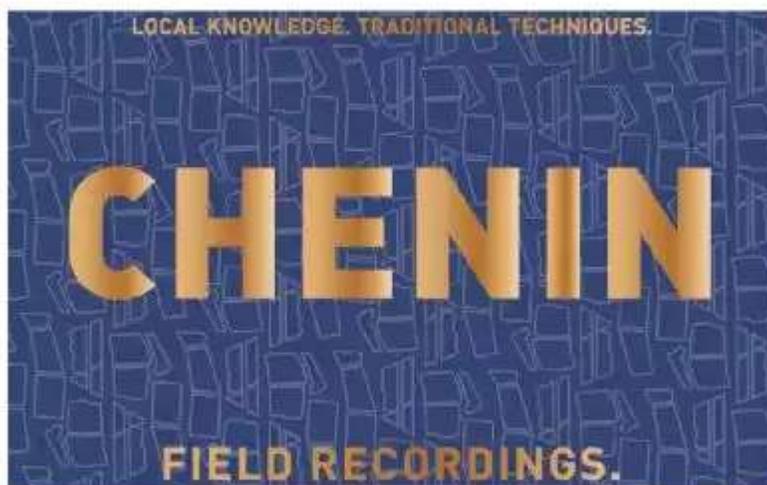
Instrucao

- 1** Bata o iogurte até ficar homogêneo.
- 2** Adicione o resto dos ingredientes, além de um pouco de pimenta preta moída na hora, se quiser. Mexa, leve à geladeira e sirva.

Equipamento



Levar



Field Recordings Chenin Blanc

Sabores de casca de ostra, maçãs granny smith, camomila e Narciso.

