Sos czosnkowy "light"

(9)

3 minuty | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

95 kcal / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
60.94 kcal	**4.31** g	**6.65** g	**1.95** g	**0.12** g	**3.05** %
3.05%	8.62%	2.46%	2.79%	0.48%	

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z jogurtem.

KROK 2: Koperek posiekaj i dorzuć do jogurtu. Dokładnie wymieszaj. Jeśli dysponujesz czasem odstaw sos do lodówki na 15 minut, aby smaki się "przegryzły".

*Podawaj jako dodatek do świeżych warzyw lub ulubionych placków czy mięs.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję