



Dip czosnkowy

★★★★★ (13)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

149 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 114.85 kcal 5.74% | Białko 7.69 g 15.38% | Węglowod. 5.52 g 2.04% | Tłuszcze 6.95 g 9.93% | Błonnik 0.16 g 0.64% | GDA 5.74% |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

Składniki

- Serek naturalny - 100g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Serek połącz w misce z jogurtem naturalnym, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość dokładnie wymieszaj. Możesz doprawić do smaku solą i białym pieprzem.

*Podawaj z plackami, mięsem lub jako dodatek do surowych warzyw.

Smacznego!

