



Sos czosnkowy "light"

★★★★★(9)

3 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

95 kcal / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



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!

