



Sos czosnkowy

★★★★★ (13)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

157 kcal / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
72.54 kcal	4.21 g	6.51 g	3.34 g	0.12 g	3.63 %
3.63%	8.42%	2.41%	4.77%	0.48%	



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Majonez "light" - 6.3g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z majonezem, dodaj do jogurtu.

KROK 2: Koperek posiekaj i dorzuć do sosu. 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!

