

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!

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