



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%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Serek naturalny - 100g (4 łyżki stółowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stółowa)
- 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 placzkami, mięsem lub jako dodatek do surowych warzyw.

Smacznego!

