



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!

