



Sos tzatziki "light"

★★★★★ (13)



15 minut



1 osoba

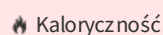


łatwy

Wartości odżywcze

61 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

47.09 kcal

2.35%



Białko

2.71 g

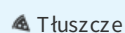
5.42%



Węglowod.

5.67 g

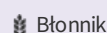
2.1%



Tłuszcze

1.72 g

2.46%



Błonnik

0.45 g

1.8%

GDA

2.35%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt typu greckiego "light" - 60g (3 łyżki stołowe)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka dokładnie umyj, nie obieraj go (w ten sposób zachowasz więcej aromatu). Zetrzyj go na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na chwilę. Odsącz ogórka z nadmiaru wody.

KROK 2: Do miski dodaj jogurt grecki, przeciśnięty przez praskę czosnek, ogórka i koperek. Całość wymieszaj.

*Sos idealnie nadaje się na przekąskę oraz jako dodatek do ulubionych dań.

Smacznego!

