



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!

