



Sos tzatziki

★★★★★ (21)



15 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

87 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

66.94 kcal

3.35%



Białko

2.43 g

4.86%



Węglowod.

5.16 g

1.91%



Tłuszcze

4.25 g

6.07%



Błonnik

0.45 g

1.8%

GDA

3.35 %



Składniki

- Jogurt typu greckiego - 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!

