



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!

