



Sos czosnkowy

★★★★★ (13)

🕒 3 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

157 kcal / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
72.54 kcal
3.63%

🥚 Białko
4.21 g
8.42%

🍞 Węglowod.
6.51 g
2.41%

🌿 Tłuszcze
3.34 g
4.77%

🌾 Błonnik
0.12 g
0.48%

GDA
3.63%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Majonez "light" - 6.3g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z majonezem, dodaj do jogurtu.

KROK 2: Koperek posiekaj i dorzuć do sosu. 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!

