



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 (1/2 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!

