



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 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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!

