



## Dip czosnkowy

★★★★★ (13)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**149 kcal** / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>114.85 kcal</b> 5.74%	🥚 Białko <b>7.69 g</b> 15.38%	🍞 Węglowod. <b>5.52 g</b> 2.04%	🍷 Tłuszcze <b>6.95 g</b> 9.93%	🌾 Błonnik <b>0.16 g</b> 0.64%	<b>GDA</b> <b>5.74%</b>
-----------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Serek naturalny - 100g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Serek połącz w misce z jogurtem naturalnym, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość dokładnie wymieszaj. Możesz doprawić do smaku solą i białym pieprzem.

\*Podawaj z plackami, mięsem lub jako dodatek do surowych warzyw.

Smacznego!

