



## Sos czosnkowy

★★★★★ (13)

3 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**157 kcal** / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>72.54 kcal</b> 3.63%	Białko <b>4.21 g</b> 8.42%	Węglowod. <b>6.51 g</b> 2.41%	Tłuszcze <b>3.34 g</b> 4.77%	Błonnik <b>0.12 g</b> 0.48%	<b>GDA</b> <b>3.63 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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!

