

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sos tzatziki "light"](#)

## Sos tzatziki "light"

★★★★★ (13)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**61 kcal** / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>47.09 kcal</b> 2.35%	Białko <b>2.71 g</b> 5.42%	Węglowod. <b>5.67 g</b> 2.1%	Tłuszcze <b>1.72 g</b> 2.46%	Błonnik <b>0.45 g</b> 1.8%	<b>GDA</b> <b>2.35 %</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt typu greckiego "light" - 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!

