



Sos tzatziki "light"

★★★★★ (13)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

61 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



Składniki

- Jogurt typu greckiego "light" - 60g (3 łyżki stołowe)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Koperek siekany - 4g (½ 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!

