

Dressing miodowo-musztardowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 9 łyżek
- Wartość odżywcza 1 łyżki (10 g): 42 kcal \ B-0 g \ T-4 g \ W-2 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g dressingu: 416 kcal \ B-2 g \ T-36 g \ W-22 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (14 g)
- ✓ musztarda francuska – 1,5 łyżeczki (15 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ miód lub syrop z agawy – 1,5 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)

Przygotowanie

Do słoiczka wyciśnij sok z cytryny, dodaj musztardę francuską i dijon, syrop z agawy bądź miód oraz oliwę i wymieszaj dokładnie (najłatwiej będzie zakręcić słoik i potrząsnąć zawartością :))

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/dressing-miodowo-musztardowy/>