

Sos czosnkowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 8 łyżek
- Wartość odżywcza 1 łyżki sosu: 37 kcal \ B-1 g \ T-3 g \ W-2 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g sosu: 135 kcal \ B-4 g \ T-10 g \ W-7 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Do miseczki przełóż jogurt i majonez. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. Jeśli nie masz świeżego czosnku, możesz dodać 1 łyżeczkę granulowanego.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sos-czosnkowy/>