Kevennetty majoneesi

Aito majoneesi on todellinen kaloripommi, sillä ruokalusikallisessa majoneesia on 110 kcal. Kevytmajoneesissa on kaloreita noin puolet tästä. Kermaviili ja luonnonjogurtti ovat maukkaita ja kevyitä kastikeaineksia, joilla voi usein kokonaan korvata majoneesin tai ainakin jatkaa ja keventää tuntuvasti aitoa majoneesia.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT : 5 minuuttia  4 annosta | |
| 1 dl | Kevytmajoneesia |
| 1 dl | Bulgarianjogurttia |
| 1 tl | Sitruunamehua |
| ¼ tl | Sokeria |
| 1. Sekoita aineet keskenään. Sekoita kastike salaattiainesten joukkoon tai tarjoa kastike erikseen salaatin, kylmän lihan, äyriäisten tai kalan kanssa. | |
| VINKKI:  Voit maustaa majoneesikastikkeen pääruoan makuun sopivilla mausteilla. Majoneesin maustamiseen sopii esimerkiksi karri, tomaatti- tai chilikastike, sinappi tai hienonnettu pikkelssi. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 119 |
| Rasvat yhteensä | 11 g |
| Tyydyttynyttä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 3 mg |
| Proteiineja | 1 g |
| Hiilihydraatteja | 4 g |
| Natriumia | 116 mg |
| Kuituja | 0 |
| Sokeria lisätty | 1 kcal |