Jogurttikastike

Mausteyrteillä ryyditetty jogurtti on kevyt salaatinkastike. Maustamattomassa jogurtissa on rasvaa 2,5 % ja hiukan sakeammassa bulgarianjogurtissa 3,9 %. Molemmat sopivat kastikkeen pohjaksi.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia4 annosta  |
| 2 dl | Bulgarianjogurttia |
| ½ dl  | Ruohosipulia tai tilliä hienonnettuna |
| ¼ tl | Suolaa |
| ½ tl | Sokeria  |
| 1 tl  | Sinappia |
| Hieman | Mustapippuria  |
| Sekoita kaikki ainekset keskenään. Mausta maun mukaan. Sekoita kastike valmiiksi salaatin joukkoon tai tarjoa erikseen. Kastike sopii myös kalan lisäkkeeksi.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita | 38  |
| Rasvaa yhteensä  | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja  | 1 g |
| Kolesterolia | 7 mg  |
| Proteiineja | 2 g  |
| Hiilihydraatteja | 3 g  |
| Natriumia | 30 mg  |
| Kuituja  | 0  |
| Sokeria lisätty | 2 kcal  |