Sinappinen rahkakastike

Rasvattomalla maidolla kevennetty rahka on lähes rasvaton salaatinkastike. Rahkakastike sopii erityisen hyvin savukala- ja savukinkkusalaatin makuun. Sinapin asemesta ja kastikkeen voi myös maustaa raastetulla piparjuurella.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT : 5 minuuttia4 annosta  |
| 1 ½ dl | Maitorahkaa |
| Noin ½ dl  | Rasvatonta maitoa  |
| Hieman  | Suolaa |
| Hieman  | Mustapippuria  |
| 1-2 tl |  Sinappia |
| 2 tl  | Sitruunamehua  |
| ( ½ tl | Rakuunaa)  |
| Sekoita ainekset keskenään ja mausta kastike maun mukaan. Lisää maito vähitellen, jotta saat kastikkeesta sopivan löysää.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 37 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 |
| Kolesterolia | 1 mg  |
| Proteiineja | 5 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g  |
| Natriumia | 42 mg  |
| Kuituja | 0 |
| Sokeria lisätty | 0 |