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 minuuttia  4 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 |