Valkosipulilla maustettu jogurttikastike

Appelsiini- ja sitruunamehusta sekä jogurtista sekoitettu kastike on maustettu valkosipulilla.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia 4 annosta  |
| 1 dl  | Maustamatonta jogurttia |
| 3 rkl  | Appelsiinimehua  |
| 1 rkl  | Sitruunamehua |
| 1 | Valkosipulin kynsi murskattuna |
| 2 rkl  | Persiljaa hienonnettuna  |
| ¼ tl | Suolaa |
| hieman | Mustapippuria  |
| 1. Sekoita ainekset keskenään. Jogurttikastike sopii hyvin vihreän salaatin sekä erilaisten kasvissalaattien kostukkeeksi.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 21 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 3 mg |
| Proteiineja  | 1 g |
| Hiilihydraatteja | 2 g  |
| Natriumia | 14 mg  |
| Kuituja | 0 |
| Sokeria lisätty  | 0  |