

ОБЕД • УЖИН

Йогуртовый дзадзики с огурцом

Йогуртовый дзадзики с огурцом — соус. Калорийность: 133.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
200 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

133,1	5,9	9,9	3,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Огурец — 75 г
- [ ] Чеснок — 15 г
- [ ] Греческий йогурт — 300 г
- [ ] Оливковое масло — 40 мл
- [ ] Белый винный уксус — 15 мл
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Чёрный молотый перец — по вкусу
- [ ] Укроп — 20 г

Приготовление

01 Очистить огурец, натрите мякоть на крупной терке, немного посолите и оставить на 20 минут.

02 После этого хорошо отожмите огурец от жидкости.

03 Измельчить чеснок и укроп.

04 В глубокой миске смешать йогурт, огурец, чеснок, часть укропа, оливковое масло и уксус.

05 Добавить соль и перец, хорошо перемешать.

06 Убрать соус в холодильник на несколько часов, а лучше — на ночь.

07 Перед подачей посыпать оставшимся укропом, сбрызните маслом и поперчите.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru