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 |