Jogurttikastike

Mausteyrteillä ryyditetty jogurtti on kevyt salaatinkastike. Maustamattomassa jogurtissa on rasvaa 2,5 % ja hiukan sakeammassa bulgarianjogurtissa 3,9 %. Molemmat sopivat kastikkeen pohjaksi.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttia  4 annosta | |
| 2 dl | Bulgarianjogurttia |
| ½ dl | Ruohosipulia tai tilliä hienonnettuna |
| ¼ tl | Suolaa |
| ½ tl | Sokeria |
| 1 tl | Sinappia |
| Hieman | Mustapippuria |
| Sekoita kaikki ainekset keskenään. Mausta maun mukaan. Sekoita kastike valmiiksi salaatin joukkoon tai tarjoa erikseen. Kastike sopii myös kalan lisäkkeeksi. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 38 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 7 mg |
| Proteiineja | 2 g |
| Hiilihydraatteja | 3 g |
| Natriumia | 30 mg |
| Kuituja | 0 |
| Sokeria lisätty | 2 kcal |