



całość 140 kcal  
1 łyżka ok. 10 kcal

## Sos tzatziki

### Składniki:

150g jogurtu naturalnego ( mały kubek )  
½ małego ogórka  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
1 łyżeczka koperku  
1 ząbki czosnku  
½ łyżeczki octu winnego  
sól  
pieprz biały

### Sposób przygotowania:

Ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, posolić, odstawić do momentu aż puści sok, delikatnie odcisnąć. Koperkę i czosnek drobno posiekać. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać ogórka, koperkę, oliwę oraz przyprawy, dokładnie wymieszać.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA