



całość (15 porcji) 370 kcal
1 porcja 25 kcal

Sos tzatziki

Składniki:

3 ogórki szklarniowe (ok. 600g)
250g jogurtu naturalnego 2 %
1 serek Bieluch lekki
5 ząbków czosnku (lub wg. uznania)
Sól i pieprz- wg. uznania

Sposób przygotowania:

Ogórki obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt, serek, przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą i pieprzem.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY