



ОБЕД • УЖИН

Йогуртовый дзадзика с огурцом

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

Время 200 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
------------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

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