

SALSA YOGURT

Salsa utilizzabile come condimento. La porzione intera sostituisce 15g di olio.

INGREDIENTI

- 20 grammi di maionese
- 30 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga
- 10 grammi di succo di limone
- 10 grammi di erba cipollina, fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare l'erba cipollina, mettere in una ciotolina aggiungendo la maionese, lo yogurt, il succo di limone, sale pepe e altri aromi a piacere come paprika, peperoncino, aglio in polvere.
- 2° Utilizzare nelle insalate, sulla carne, sul pesce o come si preferisce.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	217 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	11 %
CARBOIDRATI	3 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	4 %
LIPIDI	20 g	29 %
GRASSI SATURI	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 %
SODIO	149 mg	6 %