



## SAUCE CRUDITÉ AU FROMAGE BLANC OU AU YAOURT

En accompagnement des crudités

 5 minutes 5 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g) ou yaourt nature
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)  
\*\*optionnel
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la moutarde avec le fromage blanc et la ciboulette hachée, ajouter le jus citron Assaisonner au choix avec le sel et le poivre

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	64 kcal	3 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	4 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	7 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	897 mg	538 mg	22 %