

## SAUCE CRUDITÉ

Une sauce légère au fromage blanc idéale pour accompagner des crudités et des wraps.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 petit suisse, nature, 0% MG (60 g) **ou** 60 g de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- 1 c. à café d'huile de colza (4 g)
- 1 c. à café de vinaigre balsamique **ou** 1 c. à café de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 5 g de ciboulette, fraîche **ou** 5 g de menthe, fraîche **ou** 5 g de basilic, frais **ou** 5 g de persil, frais

### MODE DE PRÉPARATION

1° Batre le petit suisse avec les huiles, ajouter le vinaigre ou le citron, saler et poivrer. Ajouter les herbes aromatiques, c'est prêt !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (78 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	6 g	11 %
GLUCIDES	4 g	3 g	1 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	10 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	288 mg	224 mg	9 %