




## SAUCE TATZIKY

 5 minutes  
 5 minutes  
 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature [aliment moyen] [125 g]
- 5 grammes de moutarde
- 1 portion moyenne de concombre, pulpe, cru [100 g]
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hacher le concombre.
- 2° Mélanger le tout et c'est prêt !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [58 g]	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	24 kcal	1 %
PROTÉINES	2 g	1 g	3 %
GLUCIDES	4 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	235 mg	136 mg	6 %