

**TZATZIKI EXPRESS**

La star de vos apéros.

 5 minutes 1 heure et 5 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 concombre (150 g)
- 1 échalote (26 g)
- 1 gousse d'ail (6 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 1 pincée de sel
- du poivre

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Epluchez le concombre une rangée sur deux et découpez-le en petits morceaux.
- 2° Ajoutez les autres ingrédients, et mixez le tout.
- 3° Placez une heure au frais avant la dégustation.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	63 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	5 g	10 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	149 mg	222 mg	9 %