

Чем заменить майонез: полезно и вкусно



На 100 грамм:
Калорийность: **308.99 ккал.**
Белки: **2.45 г.**
Жиры: **31.78 г.**
Углеводы: **3.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chem-zamenit-majonez-polezno-i-vkusno/>

Ингредиенты:

- 3 ст ложки оливкового масла
- 1 ст ложка лимонного сока или яблочного уксуса
- 1 ч ложка горчицы
- 7 ст ложек сметаны
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок, горчицу, соль, перец.
Добавляем сметану и перемешиваем.
Подходит ко всем салатам, где требуется майонез.
Можно мазать на бутерброды.