

## Чем заменить майонез?



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

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена - это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

### **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.