Чесночный соус

На 100 грамм:
Калорийность: **59.63 ккал.**
Белки: **4.09 г.**
Жиры: **1.78 г.**
Углеводы: **6.86 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chesnochnyj-sous/

Ингредиенты:
- йогурт натуральный - 200 мл
- чеснок - 8 г
- лимонный сок - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для наиболее быстрого приготовления, чеснок разрезаем пополам и отправляем в чашу блендера. Хорошо измельчаем. К чесноку добавляем йогурт, перец чёрный молотый, сок лимона и соль. Немного взбиваем и соус готов! Без использования техники, чеснок пропускаем через специальный пресс в миску, добавляем йогурт, сок лимона, перец молотый и соль. Взбиваем чесночный соус вилкой или венчиком. Быстрый легкий и ароматный соус с чесноком подаем к мясу или овощам.