

# Йогуртовый аналог майонеза



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,16 ккал.**  
Белки: **2,54 г.**  
Жиры: **4,31 г.**  
Углеводы: **4,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/jogurtovyj-analog-majoneza/>

## Ингредиенты:

- огурец - 1 шт (свежий)
- йогурт натуральный - 125 мл
- чеснок - 5 г
- сок лимона - 1/2 шт
- масло оливковое - 1 ст. л
- зелень свежая - 30 г
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Очищаем огурец, трем на терке, образовавшийся сок сливаем. Чеснок очищаем и давим через пресс, добавляем к огурцу. Зелень мелко шинкуем и отправляем к огурцу и чесноку. Разрезаем лимон на половинки, одну выжимаем, сок добавляем к огурцу. Солим по вкусу. Заправляем натуральным йогуртом. Добавляем оливковое масло или льняное