

Низкокалорийные соусы на основе йогурта



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnye-sousy-na-osnove-jogurta/>

При приготовлении рекомендуемых нами заправок используйте йогурт без добавок.

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, которые, надеемся, придутся вам по вкусу:

Смешайте стакан йогурта с двумя столовыми ложками лимонного сока, добавьте зелень, отлично подойдет укроп, посолите по вкусу.

Хорошо размешайте стакан сметаны с одной столовой ложки готового хрена. Такой соус отлично сочетается с рыбными блюдами.

Приготовьте еще один соус к рыбе из стакана сметаны и соевого соуса, добавленного по вкусу.

Этот соус отлично подойдет к птице – соедините стакан йогурта или кефира со столовой ложкой лимонного сока, добавьте по вкусу соус чили и тщательно смешайте.

Соус карри – мелко порежьте яблоко, добавьте стакан йогурта и порошок карри – по вкусу.

Соус к жареному мясу – мелко нарежьте помидор, зеленый лук, укроп, смешайте со стаканом йогурта или сметаны, добавьте толченый чеснок, перец по вкусу.

В стакан йогурта или сметаны добавьте мелко измельченные соленый огурец и яблоко, немного готовой горчицы, посолите, поперчите, размешайте.

Как видите, ничего сложного, но, поверьте – это вкусно!