

Огуречный соус вместо майонеза



На 100 грамм:
Калорийность: **139.67 ккал.**
Белки: **12.62 г.**
Жиры: **8.28 г.**
Углеводы: **3.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurechnyj-sous-vmesto-majoneza/>

Изумительно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем хочется съесть майонез.

Ингредиенты:

- 1 огурец
- 100 г. сыра
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. сметаны
- укроп
- специи

Приготовление:

Натереть один средний огурец на крупной терке и слегка отжать сок.

Добавить 100 гр сливочного мягкого сыра, 2 зубчика измельченного чеснока, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложку мелкопорезанного укропа.

Приправить специями и перемешать.