

Огуречный соус



На 100 грамм:
Калорийность: **108.31 ккал.**
Белки: **10.03 г.**
Жиры: **5.55 г.**
Углеводы: **4 г.**

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

Огуречный соус - настоящая находка! Заправляйте им салаты, подавайте к курице или мясу, или используйте как дополнение к свежим овощам для вечернего перекуса.

Ингредиенты:

- 1 огурец
- 100 г нежирного сыра
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. натурального йогурта
- укроп, соль, перец, специи
- оливковое масло

Приготовление:

Натереть огурец на крупной терке и слегка отжать сок.
Добавить натертый на мелкой терке сыр, измельченный чеснок, йогурт, укроп.
Приправить специями, добавить каплю оливкового масла и перемешать.