Пикантная заправка для салата

На 100 грамм:
Калорийность: **138,78 ккал.**
Белки: **3,94 г.**
Жиры: **10,67 г.**
Углеводы: **6,54 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pikantnaya-zapravka-dlya-salata/

Ингредиенты:
- 1,5-2 авокадо
- 150 гр классического йогурта
- 3 ст.л. пастообразного творога*
- 1/2 ч.л. горчицы**
- 1/2 ч.л. тмина
- 1/2 ч.л. карри
- 1/2 ч.л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока
- сушеный имбирь - щепотка
- красная паприка; перец чили - по щепотке
- морская соль - по вкусу

* - я использовала обезжиренный творог Valio;
** - я использовала французскую горчицу Heinz;

Приготовление:
Авокадо очистить, удалить кожуру, крупно нарезать и отправить в чашу для взбивания. Добавить йогурт, творог, горчицу, соль, пробить блендером на пульсирующем режиме в течение 1 минуты.
Добавьте лимонный сок, карри, имбирь, паприку, чили, мелко нарезанный чеснок, тмин и ещё раз пробить блендером. Диетическая заправка для салата готова!
Заправка получается очень пикантная, нежная, кремообразная и чем-то даже напоминает майонез. Надуюсь, что этот простой рецепт заправки вам понравится.
СОВЕТ: если хотите получить более жидкую заправку для салата, то добавьте в неё немного молока.