

Шампиньоны в соусе: низкокалорийный гарнир!



На 100 грамм:
Калорийность: **54,48 ккал.**
Белки: **4,07 г.**
Жиры: **1,12 г.**
Углеводы: **7,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-v-souse-nizkokalorijnyj-garnir/>

Ингредиенты:

- шампиньоны - 200 г
- натуральный йогурт - 4 ст. л
- соевый соус - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Грибы помойте, нарежьте пластинами и обжарьте на оливковом масле до появления золотистого цвета. Йогурт смешайте с соевым соусом, солью и перцем, а потом добавьте эту смесь к грибам. Тушите грибы 10 минут до загустения соуса. Подавайте к любому гарниру или горячему блюду.