

Вкусная и полезная замена майонеза



На 100 грамм:
Калорийность: **259.54 ккал.**
Белки: **2.78 г.**
Жиры: **25.81 г.**
Углеводы: **4.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnaya-i-poleznaya-zamena-majoneza/>

Есть очень много рецептов разных соусов вкусных и более полезных чем майонез, но сегодня рассмотрим один наиболее известный.

Ингредиенты:

- 3 ст ложки оливкового масла
- 1 ст ложка лимонного сока или уксуса (бальзамический, винный, яблочный)
- 1 ч ложка горчицы
- 7 ст ложек йогурта или сметаны 10%
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок, горчицу, соль, перец.
Добавляем йогурт и перемешиваем.
Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.