

Kremowy dressing francuski

Dobry sos to podstawa dla dobrej sałatki. Jeśli wyszła przeciętnie i chcemy poprawić jej smak to należy sięgnąć po dressing francuski.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

1 i 3/4 szklanki

SKŁADNIKI:

1 szklanka keczupu
1/2 szklanki niskotłuszczowego majonezu
3 łyżki białego octu winnego
3 łyżki miodu
2 łyżki wody
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 łyżeczki gorczycy w proszku
1/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować wszystkie składniki. Przechowywać sos w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 70 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 3 mg cholesterolu, 318 mg sodu, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock