

Pasta musztardowa

Prosty pomysł na przekąskę. Wystarczy paczka precelków i pasta, którą robi się błyskawicznie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki majonezu
1/4 szklanki musztardy dijon
1/2 cebuli, drobno pokrojonej
1 łyżka mieszanki ziół do sałaty
2 i 1/4 łyżeczki chrzanu
sólne precelki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Utrzeć pięć pierwszych składników.
- 2) Przykryć i wstawić do lodówki na 30 minut. Podawać z precelkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki pasty zawierają: 125 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 5 mg cholesterolu, 547 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock