Pasta z sera feta i czosnku

Przygotujesz ją błyskawicznie, a świetnie sprawdzi się jako dodatek na kanapki śniadaniowe, jak również z krakersami jako przekąska.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1 i 1/4 szklanki

SKŁADNIKI:

125 g serka śmietankowego
1/3 szklanki majonezu light
1–2 ząbki czosnku, posiekane
1/4 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki suszonego oregano
1/8 łyżeczki koperku
1/8 łyżeczki suszonego tymianku
125 g sera feta, pokruszonego
pieczywo lub krakersy

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć w mikserze siedem pierwszych składników. Przełożyć

do małej miski. Dodać ser feta i wymieszać. Podawać ze świeżymi warzywami, pieczywem lub krakersami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki pasty zawierają: 63 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 17 mg cholesterolu, 224 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock