

Tzatziki

Bakterie obecne w jogurcie mają korzystny wpływ na pracę jelit. Pomagają strawić białko mleczne i zapewniają równowagę mikroflory w jelitach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 ogórek, obrany i drobno posiekany
sól, do smaku
500 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
15 g liści świeżej mięty, posiekanych
świeżo zmielony czarny pieprz
oliwa, do podania (niekoniecznie)
pszenna tortilla, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Posól ogórek w misce. Wstaw na 30 minut do lodówki, a następnie odcedź i odciśnij, by pozbyć się nadmiaru soku.

2) W dużej misce wymieszaj jogurt z czosnkiem. Dodaj odcisnięty ogórek i miętę. Dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Przełóż do miseczki. Możesz skropić tzatziki oliwą, jeśli zamierzasz jej użyć. Podawaj z podgrzaną tortillą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 72 kcal, 8 g białka, mniej niż 1 g tłuszczu (w tym mniej niż 1 g tłuszczów nasyconych), 8 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 245 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock