



Dressing cu iaurt

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 5 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

Ingrediente

- 200 g iaurt simplu
- 2 lingurițe muștar, de preferință dulce (10 g)
- 50 g ulei de floarea soarelui
- 1 ½ lingură zeamă de lămâie (25 g)
- 1 ½ linguriță miere (10 g)
- 50 g suc de mere sau alt suc de fructe
- 1 priză sare
- 1 priză piper negru proaspăt măcinat

Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 2726 kJ / 651 kcal

Proteine 9 g

Carbohidrați 23 g

Grăsimi 58 g

Fibre 0.2 g

Preparare

1. Puneți în bol iaurtul simplu, muștarul, uleiul de floarea soarelui, zeama de lămâie, mierea, sucul de mere, sarea și piperul negru și mixați 10 sec./viteza 5. Serviți imediat sau transferați într-un borcan închis ermetic și păstrați în frigider.

Obiecte utile

borcan închis ermetic

Recomandări & Sfaturi utile

- - Serviți acest dressing pe salata verde sau salate asortate de legume și fructe.
- - Dressing-ul se poate păstra până la 3 zile în frigider.
- - Creați propriul dressing folosind această rețetă ca bază. Încercați diferite tipuri de ulei sau suc de fructe și adăugați condimente și arome după preferință.