

# Йогуртовый соус для зеленых салатов



На 100 грамм:  
Калорийность: **196.4 ккал.**  
Белки: **2.14 г.**  
Жиры: **19.02 г.**  
Углеводы: **4.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/jogurtovyj-sous-dlya-zelenyh-salatov/>

## Ингредиенты:

- йогурт - 200 мл
- кинза свежая - 30 гр
- чеснок - 1 зубчик
- сок лайма - 2 ст.л
- белый бальзамический винный уксус - 1,5 ч.л
- масло оливковое - 60 мл
- соль - 1/3 ч.л

## Приготовление:

Все сложить в блендер и смешать, чтобы масса стала однородной. .  
Попробовать на вкус, если нужно досолить.