

Fokhagymamártás

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **661 kJ (150 kcal)**
- > Fehérje: **2,1 g**
- > Zsír: **12,4 g**
- > Szénhidrát: **7,5 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 0,5 dkg fokhagyma
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 2 dkg kefir
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ 2 dl csontlé

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 0,5 dkg fokhagyma
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 2 dkg kefir
- ▶ 2 dl csontlé

ELŐKÉSZÍTÉS:

A fokhagymát megtisztítjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

Világos rántást készítünk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, elkeverjük, majd csontlével felengedve megsózzuk, és jól kiforraljuk. Tálalás előtt kefirrel dúsítjuk, és még egyszer összeforraljuk.

TÁLALÁS:

Főtt húsok mellé tálaljuk, leginkább főtt marhahús mellé.