



## Соус из кефира+чеснок+зелень



<b>На 570 г</b>	Калории 210	Белки 17.4	Жиры 5.2	Углеводы 21.8
<b>На 100 г</b>	Калории 36.9	Белки 3.0	Жиры 0.9	Углеводы 3.8

### Ингредиенты

Кефир 1% - 500 граммов  
Чеснок - 40 граммов  
Укроп - 30 граммов

Процент потерь по массе: 43 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)