



صلصة التغميس الزبادي بتوابل الرانش

عدد الحصص 16 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. أضف الزبادي وتوابل الرانش إلى بولة متوسطة الحجم. امزج الخليط حتى يصبح متجانسًا تمامًا.
3. قدّمه مع الخضروات أو بسكويت القمح الكامل.

الأدوات: بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2 كوب زبادي عادي قليل الدسم
- 3 ملاعق صغيرة من مسحوق توابل الرانش أو مزيج

توابل الرانش:

- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم أو 1 فص ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف

معلومات تغذوية:

- السعرات الحرارية 20
- إجمالي الدهون 0,5 جم
- الصوديوم 95 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 3 جم
- البروتين 2 جرام