

Dip serowo-jogurtowy z MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki :

5 kostek (85g) serka topionego (np. Bridelight) o zawartości tłuszczu 3%

4 łyżki serka homogenizowanego (lub gęstego jogurtu) 0%

3 łyżki oleju MCT

3 suszone pomidory

sól, pieprz

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę.

