

SỐT CỬ DÈN NGHIỀN

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: n/a

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 lon (15 oz) đậu gà, để ráo và rửa sạch
- 1 cốc củ dền không muối đóng hộp, để ráo và rửa sạch

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 2 muỗng canh sữa chua nguyên chất
- 2 muỗng canh dầu ô liu hoặc dầu thực vật

Chỉ dẫn:

1. Cho toàn bộ nguyên liệu vào máy xay thực phẩm và xay nhuyễn.
2. Nếu sốt quá đặc, cho dần 1 muỗng canh nước lạnh cho đến khi sốt đạt đến độ đặc mà bạn muốn.

Mẹo: Dùng làm sốt chấm với cà rốt, ớt chuông, cần tây hoặc bánh mì pita từ bột mì nguyên cám!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6
Kích cỡ khẩu phần: 4 T
Lượng calo: 128
Chất béo: 6 g
Natri: 81 mg
Carbohydrate: 13 g
Chất xơ: 5 g
Chất đạm: 6 g
Khẩu phần carbohydrate: 1

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu gà ít muối, củ dền không muối, nước cốt chanh vàng, sốt tahini và dầu ô liu.*