

Sauce crudités

Ricotta/Cacahuètes



5 minutes



150/personne



2 personnes



Protéines
Bon gras

Ingrédients



100g de ricotta



2 càs de fromage blanc



1 càs de beurre de cacahuètes



1 càs de sauce soja



1 càs de miel



Sel/Poivre



Un peu d'eau pour la texture

Étapes

Dans un bol, mélanger la ricotta, le fromage blanc, le beurre de cacahuètes, la sauce soja et le miel.

Ajouter du sel et du poivre selon votre goût.

Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau et mélanger jusqu'à atteindre la consistance désirée.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.