

4 sauces express et healthy

Yaourt/Curry/Coco



1 yaourt
1 c.à.c de miel
1 c.à.s de lait de coco
1 c.à.c de jus de citron
1 c.à.c d'huile d'olive
1 c.à.c de curry – Sel – Poivre

15 Kcal
Par
c.à.s

Soja/Sésame



2 càs de sauce soja salée
Le jus d'un citron
1 càc de miel
1 gousse d'ail émincée
1 càsc d'huile de sésame

25 Kcal
Par
c.à.s

Vinaigrette light



1 yaourt nature
1 c.à.s de vinaigre de cidre
1 c.à.c de moutarde
1 c.à.c de miel
1 gousse d'ail émincée
Sel – Poivre – Eau

8 Kcal
Par
c.à.s

Ricotta / Cacahuètes



100g de ricotta
2 c.à.s de fromage blanc
1 c.à.c de beurre de cacahuètes
1 c.à.c de sauce soja
1 c.à.c de miel
Sel, poivre, eau

25 Kcal
Par
c.à.s