

Φετουτσίνι με Μουστάρδα Dijon



Μερίδες: 6

Υλικά:

- ¼ φ μαγιονέζα διαίτης
- ¼ φ γιαούρτι διαίτης
- 2 κ.γ μουστάρδα Dijon
- 2 κ.γ αποξηραμένο μαϊντανό
- 2 κ.γ ψιλοκομμένο σκόρδο
- 150 γ φετουτσίνι

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε τη μαγιονέζα, το γιαούρτι, το μαϊντανό και το σκόρδο για να φτιάξετε τη σάλτσα. Αφήστε στο πλάι.
- Εν τω μεταξύ ψήστε τα μακαρόνια ανάλογα με τις οδηγίες χωρίς λάδι και αλάτι.
- Αφαιρέστε το νερό, προσθέστε τη σάλτσα και ανακατέψτε.
- Ψήστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ζεσταθούν καλά όλα τα υλικά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 144
- Πρωτεΐνη: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 24 γρ.
- Λίπη: 4 γρ.

Σερβίρετε αυτά τα εύγευστα φετουτσίνι δίπλα από κοτόπουλο, χοιρινό, θαλασσινά ή βοδινό.