

Φετουτσίνι με Σός Γιαούρτι

Μερίδες: 4



Υλικά:

- 500 γ φετουτσίνι
- 6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κ.σ φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 φ γιαούρτι αποβουτυρωμένο

Εκτέλεση:

- Μαγειρέψτε το φετουτσίνι ανάλογα με τις οδηγίες και βγάλτε από το νερό.
- Ανακατέψτε τα το σκόρδο, ελαιόλαδο, μαϊντανό, και γιαούρτι και ρίξτε πάνω από το φετουτσίνι.
- Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε αμέσως.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 265
- Πρωτεΐνη: 10 γρ.
- Υδατάνθρακες: 40 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Ένα ισορροπημένο και υγιεινό γεύμα που θα αρέσει σε μικρούς και μεγάλους.