

## Μαρινάδα με Λεμόνι και Βότανα



Μερίδες: 2/3 φ

### Υλικά:

- 1/3 φ ελαιόλαδο
- 1/4 φ χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα
- 2 κ.γ φύλλα θυμαριού, ψιλοκομμένα
- 1/4 κ.γ αλάτι
- 1/4 κ.γ πιπέρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

#### Εκτέλεση:

- Ενώστε όλα τα υλικά σε ρηχό γυάλινο ή πλαστικό δοχείο.

#### Ανά κ.σ:

- Θερμίδες: 65
- Πρωτεΐνη: 0 γρ.
- Υδατάνθρακες: 1 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Η μαρινάδα αυτή χρησιμοποιείται με κοτόπουλο ή θαλασσινά.  
Όπως όλες οι μαρινάδες, δουλεύουν καλύτερα αν είναι σκεπασμένες και τις αφήσουμε στο ψυγείο για 24 ώρες.