

Mango – kesamdressing

Ingredienser :

- 3 dl kesam
- ½ stk appelsin
- 1 ss mango chutney
- 1 fedd hvitløk
- ½ stk chili
- ½ ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver

Fremgangsmåte:

- Finhakk hvitløk og chili.
- Klem ut saften av appelsinen.
- Ha kesam i en bolle sammen med resten av ingrediensene og bland godt sammen.

Næringsberegning på hele oppskriften:

294 kcal, 3.5g fett, 35g karbohydrater (29g sukker), 32g protein, 0.3g salt