



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Healthy Mayonaise

TOTAL TIME: 20 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1 chopped boiled egg
- 1 Crushed garlic clove
- 3 pieces of Kiri cheese or 3 tbsp cream cheese, at room temperature
- 1 tbsp of tahini
- 1 tbsp of Greek yogurt
- A pinch of salt to taste
- 2-3 tablespoons of water

Direction

1. Cut the egg and put it in the food processor with the garlic clove and mix them well together
2. Add cheese and salt, mix again
3. Add the Greek yogurt and tahini and beat again
4. Add a little water and whisk until you reach the desired consistency.

المايونيز الصحي

الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- 1 بيضة مسلوقة مقطعة
- فص ثوم مهروس
- 3 مربعات جبنة كيري أو 3 معالق كبيرة جبنة كريمي في درجة حرارة الغرفة
- 1 ملعقة كبيرة طحينة
- 1 ملعقة كبيرة زبادي يوناني
- رشة ملح حسب الذوق
- 2-3 معالق كبيرة ماء

طريقة التحضير

1. نقطع البيضة و نضعه في الكبة مع فص الثوم و نفرمهم جيدا معا
2. نضع فوقهم الجبنة و الملح و نفرمهم مرة أخرى في الكبة
3. نضيف الزبادي اليوناني و الطحينة و نضربهم مرة أخرى
4. نضيف قليل من الماء نخفق حتى تصل إلى القوام المرغوب



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

