**Zeleninové hranolky s česnekovým dipem vs. chipsy**

2 menší mrkve (100 g)

1 menší kedlubna (200 g)

1 červená paprika (160 g)

1 menší salátová okurka (200 g)

100 g bílého jogurtu

lžíce tatarské omáčky

1 stroužek česneku

1 cl pomerančové šťávy

Pepř

**Porovnání hodnot**

|  |  |
| --- | --- |
| **560 g zeleniny, 130 g dipu** | **53 g chipsů** |
| **1190 kJ, 12 g tuku** | **1190 kJ, 18,5 g tuku** |