

# Rhode Island – Hamborgara dressing

---

## Uppskriftin gefur 2 dl

½ dl	Fljótandi smjörlíki
½ dl	Sýrður rjómi
½ dl	Chilidressing (hægt að nota minna til að fá mildari dressingu)

## Möguleiki

- Hægt að nota 2 tsk karrý í staðinn fyrir chilið

## Aðferð:

1. Blandið öllum innihaldsefnum saman og bragðbætið með salti. Látið sósuna standa í a.m.k. 30 mínútur í ísskáp áður hún er borin fram.
- Hægt að búa til sósur með öðrum bragefnum og kryddum.

Uppskriftin gefur : 940 kcal/3948 kj, 3 g prótein  
Ein msk.: 45 kcal/189 kj, 0,15 g protein

**Verkefni:** Setjið inn prótein innihald í 100 g: