



MOLHO DE MOSTARDA PRA SALADA ALESSANDRA MELO

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja pêra crua espremida [90 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 colheres de sopa cheias de mostarda molho zero açúcar [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes, pode adicionar temperos (orégano, alho poró em flocos etc)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	15 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	391 mg	227 mg	9 %