

MAIONESE TEMPERADA PROTEICA



A maionese temperada fit é uma versão mais leve e saudável da maionese tradicional, adaptada para quem busca uma alimentação mais balanceada, mas sem abrir mão do sabor. Ela é feita com ingredientes mais nutritivos e com menos calorias, substituindo a maionese convencional, que geralmente contém altas quantidades de gordura e calorias.

 10 minutos 10 minutos 31.2 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural desnatado [200 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]
- 1 unidade grande de cebolinha verde, crua [25 g]
- 20 gramas de salsinha, crua
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru [44 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes num mixer ou liquidificador

2º Bater todos os

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA [30 g]	% DDR
ENERGIA	90 kcal	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	575 mg	172 mg	7 %