

MOLHO ROSÊ

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de tomate com semente cru (300 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 100 gramas de requeijão light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar alho e cebola, refogar com pouco azeite ou manteiga (1/2) colher se sopa (máximo). Adicionar tomate picado e refogar bem. Adicionar 1/2 creme de leite light. Acertar o sal. Adicionar cheiro verde, pimenta do reino (opcional). Adicionar sua massa de preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	9 mg	0 %