



## MOLHO MOSTARDA E MEL

 10 porções

### INGREDIENTS

- 1/2 porção de iogurte grego 0% sem adição de açúcar [63 g]
- 2 colheres de chá of mel [16 g]
- 2 c. sopa de Mostarda Dijon [20g]
- 1 c. sopa de azeite [aprox.15g]
- Sal q.b.
- Pimenta q.b. [opcional]

### COOKING METHOD

- 1º Envolver todos os ingredientes numa taça e servir.
- 2º Se necessário retificar os temperos.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (12 g)	% DRI
ENERGY	261 kcal	32 kcal	2 %
PROTEIN	2 g	0 g	1 %
CARBOHYDRATE	14 g	2 g	1 %
SUGARS	14 g	2 g	2 %
FAT	22 g	3 g	4 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	0 g	2 %
FIBER	1 g	0 g	0 %
SODIUM	2270 mg	280 mg	12 %