



## MOLHO MOSTARDA E MEL

 10 porções

### INGREDIENTES

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

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (12 g)	% DR
ENERGIA	261 kcal	32 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
H. CARBONO	14 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	14 g	2 g	2 %
GORDURA	22 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	2270 mg	280 mg	12 %