



MUSTARD AND HONEY SAUCE

 10 porções

INGREDIENTES

- 1/2 serving of 0% Greek yogurt without added sugar (63 g)
- 2 teaspoons of honey (16 g)
- 2 tablespoons of Dijon Mustard (20g)
- 1 tablespoon of olive oil (approx.15g)
- Salt q.s.
- Pepper q.s. (optional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Place all ingredients in a bowl and serve.

2º If necessary, rectify the seasonings.

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 %