



### MAIONESE DE ABACATE (CÓPIA)

Essa receitinha poderá substituir todos os pratos que a maionese comum é utilizada. Iremos melhorar a qualidade das gorduras e mantendo a mesma textura e um sabor incrível!!

 15 minutos 15 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- Suco de meio limão (30ml)- coloque aos poucos e teste o sabor
- 1 colher de chá de sal marinho ou himalaia (5g) ou 1 colher de chá de sal com Ervas (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 2 colheres de sopa rasas de mostarda molho (22 g)- A GOSTO

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a mostarda e os temperos. 2. Vá acrescentando o azeite aos poucos e batendo, até virar um creme homogêneo. 3. Se desejar, adicione outras ervas picadas. 4. Está pronto. Guarde em um vidro na geladeira.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	13 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	440 mg	137 mg	6 %