



MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ

Molho para acompanhar as saladas

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g]
- 1/2 unidade de limão, cru, sem casca [42 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 4 folhas de hortelã, fresco [1 g] ou a gosto - picado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Despejar o iogurte em uma tigela e misturá-lo com sal e pimenta a gosto;
- 2º Espremer o limão na mistura, mexer com a colher e adicionar um pouco de azeite e o hortelã picado;
- 3º Misturar novamente, até obter uma substância homogênea. Colocar o molho na salada de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	59 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	143 mg	143 mg	6 %