

**MOLHO DE MOSTARDA**

Molho para salada

 9 porções**INGREDIENTES**

- Suco de 1 limão [58 g] OU Suco de 1 laranja pêra
- 1 colher de sopa rasa de mostarda [11 g] - indicação: Mostarda Heinz por ter menos ingredientes.
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 colher de café de temperos secos de sua preferência como orégano, ervas finas
- 1 dente de alho, cru [3 g] - opcional, se quiser um sabor mais picante
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos o ingredientes e sirva sobre a salada.

2º Indicado para salada crua.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	9 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	19 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	313 mg	31 mg	1 %