

MAIONESE LIGHT



Usar essa receita para substituir a tradicional maionese de ovos e azeite do churrasco de Domingo. Misture essa receita direto nas batatas cozidas, dessa maneira, diminuimos a ingestão excessiva de óleo. Pode ser usada em qualquer momento que vc usaria a maionese tradicional, para molhar as batatas rústicas, em pãezinhos, etc...

 20 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata-inglesa cozida [140 g]
- 1 unidade média de cenoura cozida [100 g]
- 1 xícara de leite desnatado [200ml]
- 1 colher de sopa de Oleo vegetal ou Azeite de Oliva [8g]
- 1 colher de chá rasa de sal [5 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]- OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1-Misture todos os ingrediente no liquidificador, exceto o óleo, e bata até a mistura ficar homogênea; 2- Depois acrescente o óleo com o liquidificador ligado;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [22 g]	% DDR
ENERGIA	64 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	10 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	467 mg	104 mg	4 %