



GREMOLATA

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite (14 g) ou 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de salsa ou coentros frescos
- 1 colher de sopa de queijo Parmesão (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Amassar o alho num almofariz com 1 pitada de sal grosso.
- 2º Picar a salsa e coentros e ralar o queijo parmesão.
- 3º Juntar todos os ingredientes ao azeite, mexer e deixar repousar. Servir usando pequenas quantidades de cada vez (1 colher de chá)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	17 g	33 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	46 g	66 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	328 mg	14 %