



## RECEITA MAIONESE PROTEICA

 3 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 100 gramas de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- Sumo de limão, q.b. ou mostarda dijon
- Se gostar, adicionar ervas aromáticas: salsa, coentros, oregãos, cebolinho fresco.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes num processador.
- 2º 2

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	87 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	748 mg	875 mg	36 %