

MAIONESE DE ABACATE

Misturar tudo e armazenar por até 3 dias.

 20 minutos 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate (430 g)
- 2 unidades de suco de limão, cru (96 g)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva (40 g)
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 100 gramas de pimenta em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e armazenar por até 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	31 %
SÓDIO	691 mg	29 %