

MAIONESE DE TALOS DE COUVE

Lanches e acompanhamentos

 30 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve [somente os talos 5 unidades]
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 colheres de sopa cheias de leite de soja em pó (60 g)
- 125 gramas de vinagre
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 10 gramas de sal
- 30 gramas de bolacha salgada (3 unidades)

MÉTODO DE PREPARO

1º separar todos os ingredientes .

2º adicionar tudo ao liquidificador exceto as bolachas

3º bater até ficar lisa caso fique mole adicionar as bolachas salgadas e bater bem para dar consistência mais firme

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	295 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	25 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	1096 mg	1137 mg	47 %

