Cíntia Gama
Nutricionista · 07101074

RECEITA DE MOLHO PARA SALADA LOW CARB DE ABACATE

14 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 1 dente de alho picado (3 g)
- 1 suco de 1 limão (48 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Incorpore batendo com uma colher a polpa de abacate amassada com o alho, maionese, suco de limão e tempere com sal e pimenta. Leve para gelar e sirva por cima da salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (21 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	4 %
SÓDIO	787 mg	167 mg	7 %