

**MOLHO PARA SALADA (IOGURTE E LIMÃO)**

Molho cremoso com um pouco de acidez.

 5 minutos 5 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1/2 pote de iogurte natural 2 ingredientes não adoçado (85g)
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- Sumo de 1 limão
- Pimenta do reino à gosto
- Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo com um garfo até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
CORDURA	5 g	4 g	7 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	142 mg	100 mg	4 %