



MOLHO PARA SALADA (VINAGRE E ORÉGANO)

Molho de salada que ajuda na digestão

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã [10 g]
- 2 colheres de sopa de água [20 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- Orégano seco à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo com um garfo até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	14 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %