



MAIONESE VEGANA

Maionese vegana feita com ingredientes de origem vegetal, ideal para acompanhar salada e preparações no geral.

 10 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 3 colheres de sopa de extrato solúvel de soja em pó [45 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo, vegetal, canola [109 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador, bata a água, o alho, a cebola e o extrato de soja.

2º Vá acrescentando o óleo aos poucos e continue batendo até obter a consistência de maionese.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 286 kcal | 14 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 29 g | 53 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 12 mg | 0 % |