



MOLHO DE MARACUJÁ

Combinação: peixes

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de maracujá (200 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher de chá cheia de amido de milho (7 g) ou 1 colher de chá de fécula de batata (7 g)
- 1 colher de chá de sal marinho integral (6 g)
- 2 pitadas de pimenta preta ou do reino (pó) (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte os maracujás ao meio e retire a polpa com uma colher. Em uma panela pequena, coloque a polpa do maracujá e leve ao fogo médio. Adicione o mel e deixe cozinhar por alguns minutos até a polpa começar a soltar do caroço. Coe o suco em uma peneira para remover os caroços e volte o líquido para a panela. Adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e misture bem. Cozinhe até que o molho comece a engrossar. Ajuste o sabor com mais mel se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	32 %
SÓDIO	1785 mg	74 %