



MOLHO CREMOSO DE MANJERICÃO PARA SALADA

 15 minutos 6.9 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g) ou 60 gramas de tofu (3 colheres de sopa)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 45 gramas de suco de limão, cru (3 colheres de sopa)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- 2 colheres de sopa, picado de manjerição, fresco (5 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g) (sem miolo)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

M TODODO PREPARO

- 1  Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até ficar homog neo. Corrigir os temperos se achar necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	13 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	20 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	148 mg	30 mg	1 %