



## MOLHO PARA FRANGOS E SALADAS

Ideal para usar em frangos desfiados e saladas.

 5 minutos 10 horas 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural desnatado [160 g]
- 3 unidades de ovo, galinha, inteiro, cozido [150 g]
- Suco de meio limão [24 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha [8 g]
- 2 dentes de alho [6 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos.
- 2º Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- 3º Acerte o sal e está pronto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [70 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	83 mg	57 mg	2 %