



PALITOS DE CENOURA E PEPINO COM MOLHO DE IOGURTE

Os legumes crus cortados em palitos se transformam em uma salada leve, saudável e rápida de ser feita!

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de cenoura crua
- 2 unidades médias de pepino cru
- 1 unidade de iogurte natural desnatado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho amassados (opcional)
- 1 colher (chá) de orégano ou manjerição seco
- 1 colher (café) de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a cenoura e o pepino e corte-os em palitos. Molho: Misture o iogurte, suco de limão, azeite de oliva, orégano, alho e sal. Está prontinho para servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	384 mg	16 %