



MAIONESE FUNCIONAL DE ABACATE

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru (225 g)
- 100 gramas de limão
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Sal a gosto, bater tudo no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	330 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	7 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	6 %
GORDURA	8 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	18 g	71 %
SÓDIO	65 mg	229 mg	10 %