



MOLHO MOSTARDA E MEL

Um molho simples e saboroso para acrescentar em suas saladas;

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda (40 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture todos os ingredientes, e mexa bem. Depois transfira para um frasco de molho e esta pronto para ser utilizado. Dica: Fazer pequena quantidade para usar no momento do consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	371 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	38 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	678 mg	454 mg	19 %