



MOLHO DE IOGURTE

Opção fácil de fazer e combina com outras variações de saladas.

 5 minutos 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/4 colher de chá de sal com Ervas (0 g)
- 1/4 colher de chá de condimento, gengibre, moído (0 g)
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua (2 g)
- 1/2 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (2 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1/4 colher de chá de condimento, alho em pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e está pronto seu molho! As ervas são sugestões, você pode acrescentar ou substituir pelas que você possui mais preferência, mas esta combinação informação está bem equilibrada. Também é uma ótima para você experimentar e utilizar temperos novos!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	112 mg	68 mg	3 %