



MAIONESE DE ABACATE

Está pronto, receita rápida e fácil!

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de abacate cru (185 g)
- Suco de 1 limão, cru (48 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 50 gramas de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Coentro fresco a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	163 mg	7 %