



MOLHO MOSTARDA E MEL

Um equilíbrio perfeito entre o adocicado do mel e o toque picante da mostarda. Combina muito bem com saladas verdes, cenoura ralada, frango grelhado e folhas amargas como rúcula.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 10 gramas de mostarda, pronta, amarela
- 10 gramas de mel de abelha
- 2 gramas de azeite de oliva
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo até emulsificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [22 g]	% DDR
ENERGIA	244 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	40 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	1188 mg	266 mg	11 %