



### MOLHO DE IOGURTE REFRESCANTE

Leve, proteico e cremoso, esse molho traz um frescor delicioso com o toque cítrico do limão e a suavidade do iogurte natural.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 gramas de azeite de oliva
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 40 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé **ou** 40 gramas de iogurte natural sem lactose
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo e tempere à gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [73 g]	% DDR
ENERGIA	56 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	214 mg	156 mg	6 %