

**MOLHO CREMOSO DE MANJERICÃO PARA SALADA**

Rende aproximadamente 80g. Conserve na geladeira por até 3 dias.

 15 minutos 7.6 Colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 60 gramas de tofu [3 colheres de sopa]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 45 gramas de suco de limão, cru [3 colheres de sopa]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]
- 2 colheres de sopa, picado de manjerição, fresco [5 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g] [sem miolo]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

M TODODO DE PREPARO

- 1  Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até ficar homog neo. Corrigir os temperos se achar necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	17 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	106 mg	21 mg	1 %