Géssica Araújo
Nutricionista · 24112

MAIONESE DE ABACATE

25 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 avocado ou 1/4 de abacate
- 1/2 limão espremido (33g)
- 2 colheres de sopa de mostarda

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte todos os ingredientes, adicione sal e pimenta do reino a gosto e bata no mixer ou processador para homogeneizar.
2º Armazene em potinhos de vidro bem fechados por até 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (44 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	18 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	8 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %