



LARANJA DA TAI

Molho para salada estilo tailandês. essa é uma receita da nutricionista Thaisa. Esse é um molho para regar bem a salada. Bom apetite!

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de laranja lima espremidas [270 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 2 colheres de sopa de vinagre, de maçã [30 g]
- 1 rodela de gengibre, cru [2 g]
- 1 colher de sopa, seco, ralado de coco cru [12 g]
- 1/2 limão espremido
- 1 grama de condimento, pimenta, dedo de moça ou caiena e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto.
- 2º armazene em vidro fechado até 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [62 g]	% DDR
ENERGIA	109 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %